خانقاہ امدادیہ اشرفیہ : گلشن اقبال کراچی

دستور تزکیۂ نفس

شیخ العرب والعجم عارف باللہ مجددِ زمانہ

حضرت اقدس مولانا شاہ حکیم محمد اختر صاحب رحمۃ اللہ علیہ

حسبِ ہدایت وارشاد

حلیم الامت حضرت اقدس مولانا شاہ حکیم محمد مظہر صاحب دامت برکاتہم

بہ فیضِ صحبتِ ابرار یہ دردِ محبّت ہے
بہ اُمّیدِ نصیحت دوستو اسکی اشاعت ہے

محبّت تیرا صدقہ ہے ثمر ہیں تیرے نازوں کے
جو میں یہ نشر کرتا ہوں خزانے تیرے رازوں کے

انتساب

شیخ العرب والعجم عارف باللہ مجدّدِ زمانہ حضرت اقدس مولانا شاہ حکیم محمد اختر صاحب رحمۃ اللہ علیہ

کے ارشاد کے مطابق حضرت والا رحمۃ اللہ علیہ کی جملہ تصانیف و تالیفات

محی السنۃ حضرت مولانا شاہ ابرار الحق صاحب رحمۃ اللہ علیہ

اور

حضرت اقدس مولانا شاہ عبد الغنی صاحب پھولپوری رحمۃ اللہ علیہ

اور

حضرت مولانا شاہ محمد احمد صاحب رحمۃ اللہ علیہ

کی

صحبتوں کے فیوض و برکات کا مجموعہ ہیں

ضروری تفصیل

کتاب : دستور تزکیۂ نفس

مؤلف : شیخ العرب والعجم عارف باللہ مجدد زمانہ حضرت مولانا شاہ حکیم محمد اختر صاحب رحمۃ اللہ علیہ

تاریخ اشاعت : ۲۴/ ذیقعدہ ۱۴۳۶ھ مطابق ۹/ستمبر ۲۰۱۵ء بروز بدھ

زیرِ اہتمام : شعبہ نشر و اشاعت، خانقاہ امدادیہ اشرفیہ، گلشن اقبال، بلاک ۲، کراچی

پوسٹ بکس:11182 رابطہ:+92.21.34972080، +92.316.7771051

ای میل:khanqah.ashrafia@gmail.com

ناشر : کتب خانہ مظہری، گلشن اقبال، بلاک نمبر ۲، کراچی، پاکستان

قارئین و محبین سے گزارش

خانقاہ امدادیہ اشرفیہ کراچی اپنی زیرِ نگرانی شیخ العرب والعجم عارف باللہ حضرت اقدس مولانا شاہ حکیم محمد اختر صاحب نور اللہ مرقدہٗ کی شایع کردہ تمام کتابوں کی ان کی طرف منسوب ہونے کی ضمانت دیتا ہے۔ خانقاہ امدادیہ اشرفیہ کی تحریری اجازت کے بغیر شایع ہونے والی کسی بھی تحریر کے مستند اور حضرت والا رحمۃ اللہ علیہ کی طرف منسوب ہونے کی ذمہ داری خانقاہ امدادیہ اشرفیہ کی نہیں۔

اس بات کی حتی الوسع کوشش کی جاتی ہے کہ شیخ العرب والعجم عارف باللہ مجدد زمانہ حضرت اقدس مولانا شاہ حکیم محمد اختر صاحب نور اللہ مرقدہ کی کتابوں کی طباعت اور پروف ریڈنگ معیاری ہو۔ الحمدللہ! اس کام کی نگرانی کے لیے خانقاہ امدادیہ اشرفیہ کے شعبۂ نشر و اشاعت میں مختلف علماء اور ماہرین دینی جذبے اور لگن کے ساتھ اپنی خدمات سرانجام دے رہے ہیں۔ اس کے باوجود کوئی غلطی نظر آئے تو ازراہ کرم مطلع فرمائیں تاکہ آیندہ اشاعت میں درست ہو کر آپ کے لیے صدقۂ جاریہ ہو سکے۔

(مولانا) محمد اسماعیل
نبیرہ و خلیفہ مُجاز بیعت حضرت والا رحمۃ اللہ علیہ
ناظم شعبۂ نشر و اشاعت، خانقاہ امدادیہ اشرفیہ

عنوانات

رسالہ دستورِ تزکیۂ نفس

احقر مؤلف نے حضرتِ اقدس مولانا شاہ ابرار الحق صاحب دامت برکاتہم (ہردوئی) سے طویل مدت اصلاحی مکاتبت[1] کے بعد اصلاحِ نفس کے متعلق نہایت مفید ارشادات کو توضیح و تشریح کے ساتھ اِس رسالہ میں جمع کر دیا ہے۔

مقدّمہ

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ وَالصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی اَشْرَفِ الْمُرْسَلِیْنَ، اَمَّا بَعْدُ!

یہ دستورُ العمل برائے تزکیہ و تطہیر نفس از جملہ رذائل و برائے حصولِ نسبت و دولتِ قرب لازوال کیمیا ایست عجیب التاثیر کا مصداق ہے اگرچہ ہر مومن دل سے یہ چاہتا ہے کہ اپنے محبوبِ حقیقی حق تعالیٰ شانہٗ کی کامل فرماں برداری کرے اور نافرمانیوں سے اپنی روح کو پاک وصاف رکھے لیکن۔

دائم اندر آب کارِ ماہی است
مار را با او کجا ہمراہی است
(رومیؒ)

پانی میں ہمیشہ رہنا یہ مچھلیوں کا کام ہے، سانپ کو مچھلیوں کی ہمراہی کب نصیب ہو سکتی ہے۔ سالک کا نفس اپنی خواہشاتِ نفسانیہ کی وجہ سے مثل سانپ کے ہے جو ہر قدم پر مومن کو امتثال و اطاعت سے روکتا ہے اور پروازِ روح کو اپنے شکنجۂ مکر و فریب سے عذاب ہبوط (نیچے اترنے کا عذاب) میں مبتلا کر دیتا ہے۔ سالک ہر گناہ کے بعد جب اپنے قلب میں اس کی ظلمت محسوس کرتا ہے تو بے حد غمگین ہوتا ہے۔

---

[1] خط و کتابت

بر دلِ سالک ہزاراں غم بود
گر ز باغِ دل خلالے کم بود

اگر سالک کے دل کے باغ سے ایک تنکا بھی کم ہوجائے تو اس کے دل پر ہزاروں غم ٹوٹ پڑتے ہیں۔ اور یہ غم کیوں نہ ہو جبکہ ایک شخص گندم جمع کررہا ہے اور موش (چوہا) خفیہ خفیہ اس انبار کو غائب کررہا ہے، پس سالک عبادات واذکار سے کچھ انوار جمع کرتا ہے مگر جب بدنگاہی یا خیانتِ صدر یا کسی دیگر معصیت سے اس میں کمی پاتا ہے تو اس پر ہزاروں غم ٹوٹ پڑتے ہیں، حتیٰ کہ نفس سے مسلسل شکست اس کو مایوسی کی خطرناک منزل کے قریب کردیتی ہے (حق تعالیٰ اپنی پناہ میں رکھیں، آمین۔) بار بار گناہ کی عادت ہوجانے سے سالک کے شب وروز اس قدر تلخ ہوجاتے ہیں کہ اس کو اپنی زندگی سے بھی نفرت ہوجاتی ہے اور زمین باوجود اپنی وسعت کے اس پر تنگ معلوم ہوتی ہے کیوں کہ ہر گناہ پر یہ سوجان سے روتا ہے اور اس کو حیا بھی معلوم ہوتی ہے کہ میں کس قدر نالائق وبے غیرت ہوں کہ مسلسل نافرمانیوں میں مبتلا ہوں۔

حیا طاری ہے تیرے سامنے میں کس طرح آؤں
نہ آؤں تو دلِ مضطر کو پھر لے کر کہاں جاؤں

اس میں شک نہیں کہ ہمارے گناہ خواہ کتنے ہی عظیم تر ہوں مگر حق تعالیٰ کی عظمت اور وسعتِ رحمت کے سامنے وہ حقیر اور قلیل ہیں، کما قال العارف الرومی رحمہ اللہ۔

اے عظیم از ما گناہانِ عظیم
تو توانی عفو کردن در حریم

اے اللہ تعالیٰ! آپ میرے بڑے بڑے گناہوں سے بھی زیادہ بڑے ہیں یہاں تک کہ اگر حرم مکّہ میں بھی کوئی گناہ ہوجائے تو آپ ایسے گناہ کو بھی معاف کرنے پر قادر ہیں۔

یہ جو کھڑا پہاڑ ہے سر پہ مِرے گناہ کا
وہ جو مِری مدد کریں ہے مِری ایک آہ کا

لہٰذا مایوسی کو تو کسی حالت میں قریب نہ آنے دینا چاہیے اگرچہ آخری سانس تک تزکیہ کامل نہ ہوسکے، لیکن مجاہدہ تمام عمر لازم ہے۔ کما قال المجذوب رحمۃ اللہ علیہ۔

نہ چت کر سکے نفس کے پہلواں کو
تو یوں ہاتھ پاؤں بھی ڈھیلے نہ ڈالے
ارے اِس سے کشتی تو ہے عمر بھر کی
کبھی وہ دَبالے کبھی تو دَبالے

ضروری تنبیہ: توبہ کے سہارے پر کسی گناہ میں ہمیشہ مبتلا رہنا اگرچہ استغفار سے تلافی بھی کرتا رہے اس میں خطرناک پہلو بھی ہے وہ یہ کہ توبہ کی توفیق اپنے اختیار میں نہیں۔ یہ مسلسل جرأت، یہ مسلسل ابتلاء دلیل ہے ہماری بے فکری اور قلّت اہتمام کی۔ جس کی نحوست سے اندیشہ ہے کہ ہم سے توفیقِ توبہ ہی سلب ہو جائے۔ قال العارف الرومی رحمۃ اللہ علیہ۔

ہیں بہ پشت آں مکن جرم و گناہ
کہ کنم توبہ در آیم در پناہ
زانکہ استغفار ہم در دست نیست
ذوقِ توبہ نقل ہر سر مست نیست
اندریں اُمت نہ بد مسخ بدن
لیک مسخ دل بود اے بو الفطن

مولانا فرماتے ہیں کہ خبردار! توبہ کے سہارے پر جرم و گناہ کی جرأت و عادت مت بناؤ کہ چلو اس وقت تو عیش و لذّت گناہ سے حاصل کرلو پھر جلدی سے توبہ کر کے پناہ حاصل کرلیں گے (یہ شیطانی چال تم کو عمر بھر حق تعالیٰ کی محبت کاملہ اور ولایت خاصّہ سے محروم رکھے گی نیز یہ بھی خطرہ ہے کہ حق تعالیٰ تمہارے ان حیلوں کی ٹاٹ میں آگ لگادیں اور تم سے توفیق توبہ سلب فرمالیں)۔ حدیث شریف میں ہے کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم جنابِ کبریا میں عرض کرتے ہیں کہ:

اَنْ نَّقْتَرِفَ سُوْءً عَلٰی اَنْفُسِنَا اَوْ نَجُرَّہٗ اِلٰی مُسْلِمٍ[۲]

---

۲ سنن ابی داؤد: ۲/۳۳۷، باب ما یقول اذا اصبح، ایچ ایم سعید

اَوْ اَکْسِبَ خَطِیْئَۃً اَوْ ذَنْبًا لَا تَغْفِرُہٗ[۳]

ترجمہ: اے اللہ میں پناہ چاہتا ہوں یہ کہ ہم حاصل کریں اپنی جان پر کسی برائی کو یا اس کو پہنچائیں کسی مسلمان کی طرف یا کریں ہم کوئی ایسی خطا یا گناہ جس کی آپ مغفرت نہ فرمائیں۔

مولانا رومی رحمۃ اللہ علیہ اسی کو فرماتے ہیں کہ اس اُمّت سے مسخ بدن کا عذاب مثل امم سابقہ تو رحمۃ للعالمین صلی اللہ علیہ وسلم کے صدقے میں مرفوع ہے مگر مسخ قلب کا عذاب اس اُمت پر بھی ہوتا ہے یعنی مسلسل نافرمانیوں کی نحوست سے اندیشہ ہے کہ ہماری یہ بے فکری رنگ لائے اور قلب کا ذوقِ سلیم سلب کرلیا جائے جس کے نتیجے میں معاصی کی نفرت رغبت سے مُبَدَّل ہو جائے اور فسق و فجور ہمارا مزاجِ ثانی بن جائے (العیاذ باللہ)۔ اور اسی سلبِ ادراکِ سلیم کا نام مسخ دل ہے۔

لیک مسخ دل بود اے بوالفطن

پس خبر دار توبہ کے سہارے پر بے فکر ہو کر گناہوں کی عادت نہ ڈالنا۔

زانکہ استغفار ہم در دست نیست

کیوں کہ استغفار کا دوام ہمارے ہاتھ میں نہیں ہے۔

نقل توبہ ذوقِ ہر سرمست نیست

توبہ کی غذا کا ذوق ہر سرمست کا حصہ نہیں ہے۔

تشریح بالا سے یہ بات معلوم ہوگئی کہ مسلسل نافرمانیوں کی عادت میں مبتلا رہنے کے باوجود تزکیہ کا اہتمام نہ کرنا اور ترکِ معصیت کی تدابیر نہ معلوم کرنا دو خطرناک مصیبتوں میں گرفتار کرتا ہے۔

۱) یہ کہ ایسا آدمی حق تعالیٰ کی راہ میں انوار و برکاتِ قربِ خاص سے محروم رہتا ہے ظاہر ہے کہ انوارِ طاعات و اذکار ظلماتِ معاصی سے کبھی بالکلیہ سلب ہو جاتے ہیں اور کبھی حد درجہ یہ انوار بے کیف اور مضمحل ہو جاتے ہیں۔ اسی مضمون کی تائید حضرت عارف رومی رحمۃ اللہ علیہ کے اس شعر سے ہوتی ہے۔

---

[۳] المستدرك للحاكم: ۱/۶۹۷ (۱۹۰۰)، كتاب الدعاء والتكبير والتهليل، دار الكتب العلمية

اے دریغا اے دریغا اے دریغ
کاں چناں ماہے نہاں شد زیرِ میغ

ہائے افسوس! ہائے افسوس! ہائے افسوس کہ ہماری روح کا ایسا منوّر چاند جو کثرتِ ذکر سے مثل بدر کے روشن تھا ہمارے ظلماتِ معاصی کے ابر میں مخفی ہو گیا۔

۲) دوسرے یہ کہ ایسا آدمی ہر وقت عَلٰی مَعْرِضِ الْخَطَر (خطرے کے کنارے) ہے یعنی چاہ طرد (گمراہی اور دھتکارے جانے کا کنواں) وضلالت کے کنارے کھڑا ہے۔ نہ معلوم کب کوئی گھڑی ایسی آجائے کہ یہ اپنی عادتِ معصیت کے مطابق گناہ کرے اور گرفت ہو جائے اور تجلّیِ صفت رحمت و حلم مبدل بہ تجلّی قہر و انتقام ہو جائے جس کے نتیجہ میں آیندہ توفیقِ استغفار نہ ہو اور شدہ شدہ یہ ظلمات سارے قلب کو زنگ آلود کر دیں حتیٰ کہ ذکر سے وحشت و نفرت ہونے لگے اور پھر مردود ہو کر سوء خاتمہ کی لعنت کا طوق پہن کر جہنم میں چلا جائے۔ حق تعالیٰ ہم سب کو اس سے محفوظ رکھیں، آمین۔

ان دو خطرناک مہلکات کے پیشِ نظر یہ بات واضح ہو گئی کہ جس گناہ کی عادت پڑ گئی ہو اس کے علاج میں غفلت اور بے فکری ہرگز نہ کرنی چاہیے۔ حق تعالیٰ کا فضل و احسان ہے کہ مجھ ناکارہ کو اس ''دستورُ العمل'' کی ترتیب کی توفیق بخشی ہے جس پر عمل کر کے سالکین بد نگاہی و عشق مجازی کی سالہا سال پرانی بیماریوں سے شفایاب ہو چکے ہیں اور یہ ''دستورُ العمل'' بزرگوں کے ارشادات ہیں اور قرآن و حدیث ہی سے استنباط کردہ ہیں، عشقِ مجازی اور بد نگاہی اور تمام علائق کو سوختہ کرنے کے لیے اس قدر اکسیر ہیں کہ سبحان اللہ! بیان سے باہر ہے مَنْ شَآءَ فَلْيُجَرِّبْ اس دستورُ العمل پر عمل کرنے کے برکات و ثمرات علاوہ علاج بد نگاہی و عشقِ مجازی حسب ذیل اور بھی ہیں:

۱) نسبت مع اللہ میں تقویت

یعنی حق تعالیٰ سے قلب میں رابطہ قوی ہوتا چلا جاتا ہے۔

۲) حصولِ معیّتِ خاصّہ

یعنی ذوقاً اور حالاً قلب میں معیّتِ حق کا احساس ہونے لگتا ہے۔

۳) حصولِ ولایتِ خاصّہ

تقویٰ کی برکت سے یہ دولت بھی عطا ہو جاتی ہے کیوں کہ شرطِ ولایت منصوص بآیت:

اَلَّذِیۡنَ اٰمَنُوۡا وَکَانُوۡا یَتَّقُوۡنَ[۴]

ترجمہ: اللہ تعالیٰ کے ولی وہ لوگ ہیں جو ایمان لائے اور گناہوں سے پرہیز کرتے ہیں۔

ایمان و تقویٰ ہے اور اس دستورُ العمل کی برکت سے تقویٰ کامل یعنی کبائر و صغائر سے حفاظت ہونے لگتی ہے۔

شہواتِ نفسانیہ کا بالکلیہ معدوم ہونا بھی مطلوب نہیں اور نہ یہ ممکن ہے کیوں کہ اگر ان کو معدوم کر دیا جائے تو حمامِ تقویٰ روشن ہونا بھی ناممکن ہو گا۔

شہوتِ دُنیا مثالِ گلخن است
کہ ازو حمامِ تقویٰ روشن است

نفسانی اور دنیاوی خواہشات انگیٹھی کی طرح ہیں کہ ان ہی سے تقویٰ کا حمام روشن ہے۔

نیز شہوت کا نفس کے ساتھ اقتران منصوص بھی ہے۔ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

وَاُحۡضِرَتِ الۡاَنۡفُسُ الشُّحَّ[۵]

ترجمہ: اور نفسوں کا حرص کے ساتھ جوڑ ہوتا ہے۔

پھر ظاہر ہے کہ اس خدائی اقتران کا انفکاک و انفصال کون کر سکتا ہے اور نہ اس کی خواہش ہی ہونی چاہیے کیوں کہ حکمتِ الٰہیہ اسی مجاہدہ سے بندوں کو درجۂ ولایتِ خاصہ سے مشرف کرتی ہے۔

ور بعقل ادراک ایں ممکن بدے
قہرِ نفس از بہر چہ واجب شدے

اگر عقل سے اس کا ادراک ممکن ہوتا تو نفس پر قہر کرنا یعنی مجاہدہ کیوں واجب ہوتا۔

---

[۴] یونس: ۶۳
[۵] النسآء: ۱۲۸

۴)ایمان کی ترقی

اس ''دستورُ العمل'' پر ایک طویل مدت تک عمل کرنے کی برکت سے روز بروز ایمان میں اس درجہ ان شاء اللہ تعالیٰ ترقی ہوگی کہ تمام مغیبات یعنی جنّت و دوزخ، قیامت اور آخرت کا ہر وقت استحضار رہنے لگے گا اور ایک مومن کو جس درجہ یقین کا مقام حاصل ہونا چاہیے رفتہ رفتہ ان شاء اللہ تعالیٰ حاصل ہوجائے گا۔

۵)احکامِ شرعیہ کی اطاعت

اس کامل ایمان اور کامل یقین کی برکت سے سالک کو ہر عبادت میں عجیب حلاوت محسوس ہونے لگتی ہے اور نماز آنکھوں کی ٹھنڈک بن جاتی ہے، تمام احکام شرعیہ کی اطاعت آسان اور لذیذ ہوجاتی ہے اور جملہ معاصی سے وحشت ہوجاتی ہے اور ایسی حیات طیبہ یعنی ستھری پاکیزہ زندگی عطا ہوتی ہے کہ تمام کائنات کے انعامات و خزائن اس نعمت کے سامنے ہیچ نظر آتے ہیں۔

چو سلطانِ عزت علم بر کشد
جہاں سر بجیب عدم در کشد

اللہ رب العزّت جس کا جھنڈا لہرادیں اس کے سامنے سارا جہان اور اس کی دولت کچھ بھی نہیں ہوتی۔ اس مقامِ قرب میں سالک بزبان حال یہ کہتا ہے ؎

ترے تصور میں جانِ عالم مجھے یہ راحت پہنچ رہی ہے
کہ جیسے مجھ تک نزول کرکے بہارِ جنّت پہنچ رہی ہے

اور سالک اس وقت انوار قرب کی حلاوت محسوس کرنے کے بعد کہتا ہے کہ میں نے تو آدھی ہی جان دی مگر اس کریم مطلق نے سو جانیں بخش دیں یعنی خواہشاتِ نفس کے خون کرنے میں جو کلفت ان کی راہ میں اٹھانی پڑی وہ تو اس دولت کے سامنے کچھ بھی حقیقت نہیں رکھتی۔ اور سالک کہتا ہے کہ ہائے اب تک خواہشات رذیلہ کے لیے اپنی زندگی کو ناحق جہنم کدہ بنا رکھا تھا اور اپنی تمام عبادات کے انوار کو معاصی کے ارتکاب سے ضایع کرتا رہا اور اس وقت سالک برباد شدہ عمر پر خون کے آنسو رونے کو بھی تلافی کے لیے کافی نہیں پاتا اور اپنے ربّ سے اَب

دُکھڑا روتا ہے اور عمر رفتہ بر جفا (اپنی جان پر ظلم کرتے ہوئے گزری ہوئی زندگی) پر رحمت کی درخواست کرتا ہے اور عرض کرتا ہے کہ اے اللہ! آپ ایسے خوبیوں والے اللہ ہیں کہ میری جملہ تباہی اور بربادی خواہ کتنی ہی انتہا کو پہنچ گئی ہو آن واحد میں آپ کا فضل اس کی تلافی کر سکتا ہے اور تلافی ہی نہیں بلکہ آپ تک پہنچنے میں میری نالائقیوں کی وجہ سے جس قدر تاخیر ہوئی اور جس قدر عمر ضایع ہوئی اور نفس و شیطان نے جس قدر میرا راستہ کھوٹا کیا آپ کا کرم آنِ واحد میں مجھے قرب کا وہ مقام عطا فرما سکتا ہے کہ میں اپنے مجاہدہ سے اس مقام تک نہیں پہنچ سکتا تھا۔ سالک جب تک گناہوں کی عادت میں مبتلا تھا تو لذتِ مناجات سے بھی محروم تھا اور اب گھنٹوں ہاتھ اُٹھائے مانگنے میں لطف پا رہا ہے۔

از دُعا نبود مرادِ عاشقاں
جز سخن گفتن باں شیریں دہاں

اللہ تعالیٰ کے عاشقوں کا اللہ تعالیٰ سے دعائیں مانگنے کا مقصد سوائے اس کے کچھ نہیں ہوتا کہ اپنے محبوب شیریں کلام سے باتیں کریں۔

اب خاموش بھی بیٹھا ہے تو اللہ تعالیٰ سے دل ہی دل میں باتیں کر رہا ہے اور مجلس احباب بھی ہے تب بھی قلب حق تعالیٰ کے ساتھ مشغول ہے اور اللہ میاں سے بزبانِ حال کہہ رہا ہے ؎

تم سا کوئی ہمدم کوئی دَم ساز نہیں ہے
باتیں تو ہیں ہر دَم مگر آواز نہیں ہے

یہ مقام دوام ذِکر اور حضورِ تام اور حضورِ دائم کہلاتا ہے اور یہی وہ دولت ہے جو گناہوں کی عادت میں مبتلا رہتے ہوئے نہیں ملتی۔

اُحِبُّ مُنَاجَاۃَ الْحَبِیْبِ بِاَوْجُہٍ
وَلٰکِنْ لِّسَانَ الْمُذْنِبِیْنَ کَلِیْلٗ

میں محبوب کے ساتھ ہم کلامی اور مناجات کو کئی وجہ سے محبوب رکھتا ہوں، لیکن گناہوں کے ارتکاب سے مذنبین کی زبان غلبۂ حیا سے گنگ ہو جاتی ہے۔

حق تعالیٰ کی راہ میں اہتمامِ تزکیہ یعنی تقویٰ پر دوام بڑی اہمیت رکھتا ہے قَالَ اللّٰہُ تَعَالٰی:

قَدْ اَفْلَحَ مَنْ زَكّٰىهَا ۝ وَ قَدْ خَابَ مَنْ دَسّٰىهَا ۝[۶]

ترجمہ: جس نے تزکیہ کرلیا اپنے نفس کا اس نے فلاح بالیقین پالی اور جس نے تزکیہ نہیں کیا نامراد رہا۔

کافر بالکل نامراد ہے اور مومن جو عادتاً گناہوں میں ملوث ہے اور تزکیہ میں تھوڑی کوشش کرتا ہے یہ کسی درجہ میں بامراد ہے اور کسی درجہ میں نامراد ہے یعنی ولایتِ خاصّہ کے مقابلہ میں نامراد ہے۔ گناہوں کی سیاہی سے ملوث ماہِ جان محبوبِ حقیقی کے قربِ خاص کے لائق ہی نہیں رہتا کیوں کہ وہ جمیل ہیں اور جمال کو محبوب رکھتے ہیں۔

چوں شدی زیبا بداں زیبا رسی
کہ رہاند روح را از بے کسی

اگر تو نے اپنی روح کو جمیل (خوبصورت) بنالیا تو اللہ تعالیٰ جو کہ جمیل (خوبصورت) ہیں تک پہنچ جائے گا جو تیری بے چین و بے کس روح کو اس کیفیت سے رہائی دے دیں گے۔

حضرت عارف رومی رحمۃ اللہ علیہ نے اسی وجہ سے اہتمامِ تقویٰ اور تزکیۂ رزائل وترک معاصی کو مندرجہ ذیل اشعار میں بڑے اہتمام سے ارشاد فرمایا۔

موش تا انبار ماحفرہ زدہ است
و از فنش انبار ما خالی شدہ است

موشِ نفس نے جب سے ہمارے انبارِ اعمالِ صالحہ میں خفیہ سوراخ بنالیا اس وقت سے ہمارے انوارِ اعمالِ صالحہ کا انبار غیر محسوس طور پر آہستہ آہستہ خالی ہوتا جارہا ہے۔

اوّل اے جاں دفع شر موش کن
وانگہ اندر جمع گندم کوش کن

یعنی موش کی شرارتوں کے غلبہ کو مضمحل اور مغلوب کرو تاکہ احکامِ روح غالب ہوں اور

[۶] الشمس: ۹-۱۰

انوارِ صاف کی برکات دیکھو، اس کے بعد مختصر عبادات کے انوار بھی تمہیں کہاں سے کہاں مقامِ قرب پر پہنچادیں گے۔

مولانا کا مقصد اس بیان سے یہ ہے کہ جس قدر عبادات اور ذکر و فکر کا اہتمام ہے اس سے بھی زیادہ ان کے ضایع ہونے اور ان کو نقصان پہنچنے کے اسباب سے حفاظت کا اہتمام ہونا چاہیے اور اسی کا نام تزکیۂ نفس ہے یعنی اگر گناہ کی عادت ہو چکی ہے تو فوراً اس کی اصلاح پر کمربستہ ہو جاؤ۔

گر نہ موشے دزد ایں انبارِ ما ست
گندم اعمال چہل سالہ کجا ست
(رومیؔ)

اگر ہمارے انوارِ طاعات کو ظلماتِ معاصی ضایع نہیں کر رہے تو کیا وجہ ہے کہ چالیس سال راہِ سلوک میں ذکر و شغل کرنے کے باوجود روح کو کما حقہٗ ترقی حاصل نہ ہوئی۔ آخر یہ اعمال چالیس سال کے کیا ہو گئے؟ تو بات یہ ہے کہ خمیرہ مقوی قلب بھی کھا رہے ہیں اور سنکھیا کھانے کی عادت بھی جاری رہی اس لیے خمیرہ کے اثرات نمایاں نہ ہو سکے یعنی گناہ کی ظلمت سے طاعت کے نور کا پورا پورا نفع مرتب نہ ہوا۔

حق تعالیٰ کی رحمت سے جس دستور کی ترتیب و تدوین ہو رہی ہے اس کی قدر کم از کم چھ ماہ عمل کرنے سے معلوم ہو گی۔ جو شخص اپنی زندگی کے ایک بڑے حصہ کو گناہوں میں تباہ کر چکا ہو اور بد نگاہی و عشق مجازی وغیرہ میں مبتلا رہنے سے اس کی توبہ بار بار ٹوٹ رہی ہو اور زندگی کے ایّام اس پر تلخ ہو رہے ہوں اور دل سے اپنی اصلاح کا فکر مند ہو مگر شہوات کے دلدل سے نہ نکل پا رہا ہو اور ارتکابِ جرائم بد نگاہی وغیرہ اس کی عادتِ ثانیہ اور اس کا مزاجِ ثانی بن چکے ہوں اور تلخیٔ ظلماتِ معاصی سے اپنی جان سے بے زار ہو چکا ہو، مسلسل اپنی شکست و بد عہدی سے اور مسلسل نافرمانیوں کی ظلمت و وحشت سے اس کی دنیا ہی جہنم بن گئی ہو، حق تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں کہ:

وَمَنْ اَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِىْ فَاِنَّ لَهٗ مَعِيْشَةً ضَنْكًا

ترجمہ: جو شخص میری یاد سے اعراض کرے گا اس کی زندگی تلخ کر دی جائے گی۔

اور معاصی اَعْرَاضْ عَنِ الذِّکْرِ کے نتائج میں سے ہے، اس کی پوری پوری تلخی محسوس کر رہا ہو اور اس صدمہ سے کلیجہ منہ کو آرہا ہو اس شخص کے لیے یہ ’’دستورالعمل‘‘ آبِ حیات ہے اور ان شاء اللہ تعالیٰ چھ ماہ اس پر اہتمام سے عمل کرنے کے بعد بزبانِ حال یہ کہے گا۔

ہمہ تن ہستی خوابیدہ مری جاگ اُٹھی
ہر بُنِ مو سے مرے اُس نے پکارا مجھ کو
(اصغرؔ)

باز آمد آبِ من در جوئے من
باز آمد شاہِ من در کوئے من
(اخترؔ)

میری نہر جو خشک ہو رہی تھی اس میں پھر پانی آگیا اور میری گلی میں پھر میرا شاہ آگیا۔

کرگسے را شاہ بازے کردۂ
ضال را بر شاہ راہے کردۂ
(اخترؔ)

اے اللہ! آپ نے کرگس کو شاہ باز کر دیا یعنی میرا نفس جو مثل کرگس کے مُردہ خور یعنی دنیا پرست اور پرستارِ شہواتِ نفسانیہ تھا آپ نے اس کی دناءت طبع کا تزکیہ فرما کر اس کو عالی حوصلہ مثل شاہ باز کے بنا دیا یعنی نفس تمام ماسوا سے رخ پھیر کر اب آپ کی طرف متوجہ ہو گیا جیسے کوئی بازِ شاہی پنجۂ بادشاہ پر خوش نشستہ (اعزاز و اکرام کے ساتھ بادشاہ کے قریب بیٹھنا) قربِ سلطان سے مسرور ہو رہا ہو اسی طرح اب میری جانِ گمراہ کو آپ کے فضل نے شاہراہ پر لگا دیا۔ اور اپنے انوارِ قرب اور نفحاتِ کرم سے مسرور فرما دیا۔

بوئے گل از خار پیدا می کنی
نور را از نار پیدا می کنی
(اخترؔ)

اے اللہ! میرا نفس جو عادتاً جرائم و معاصی سے مثلِ خار تھا اور گلہائے قرب کی خوشبو سے محروم تھا اب آپ کے فضل نے اس میں نہ جانے کیا تصرف کر دیا کہ اب معاصی کے بجائے اعمالِ صالحہ صادر ہونے لگے اور اسی طرح جس نارِ شہوت سے رات دن میری جان سوختہ ہو رہی تھی اب آپ کے کرم سے اور تصرفِ قدرتِ کاملہ سے وہ نار نور بن گئی۔ یعنی توفیقِ اہتمامِ تقویٰ سے روشن ہوگئی اور جب نفس بُرے تقاضوں پر عمل کرنے سے محفوظ ہوگیا تو اس مجاہدہ سے حمامِ تقویٰ روشن ہوگیا اور یہ خواہشات ایندھن کا کام کر گئیں یعنی حمامِ تقویٰ میں پہنچ کر یہ نار نور سے تبدیل ہوگئی۔

آفتابت کرد در کویم گزر
شد شبِ دیجورِ ما رشکِ سحر
(اخترؔ)

اے اللہ! میرے قلب میں آپ کی محبت و قرب کا آفتاب طلوع ہوگیا اور تقاضائے نفسانی کا غلبہ جو شبِ دیجور (اندھیری رات) کی طرح میرے دل کو تاریک کیے ہوئے تھا اب آپ کے انوار سے وہ تمام تر ظلمات رشکِ سحر بن گئے۔

سُست گامے از رجال اللہ شد
ایں مقام شکر و حمد اللہ شد
(اخترؔ)

آپ کے کرم سے جو نفس کہ فرماں برداری میں سُست گام تھا اب رجال اللہ کی صف میں شریک ہے۔ یہ مقام میرے لیے نہایت شکر و حمد کا ہے۔

می نہ گیرد باز شہ جز شیرِ نر
کرگساں بر مردگاں بکشادہ پر
(اخترؔ)

شاہی باز اپنی شرافتِ طبع و ہمت عالی سے شیرِ نر کا شکار کرتا ہے اور کرگساں مردہ لاشوں پر، پر کھولے ہوئے ہیں اپنی دناءت طبع سے۔

جان عارف ہمچو باز شاہ ہست
صید او از ہمّتش خود شاہ ہست
(اختؔر)

عارف کی جان مثلِ شاہ باز ہے عالی ہمتی میں۔ کیوں کہ اس روح کا مطلوبِ حقیقی تمام کائنات میں شاہِ حقیقی ہے جو ہمیشہ زندہ اور باقی ہے اور وہ تمام فانی مخلوقات سے منہ پھیر کر لَآ اُحِبُّ الْاٰفِلِیْنَ کا نعرہ بلند کر رہی ہے۔

اب دستورُ العمل تحریر کرتا ہوں جس کی تمہید میں سطور بالا تحریر کی گئیں حق تعالیٰ اپنی رحمت سے قبول فرما کر ہم سب کو قدر کرنے اور عمل کر کے نفع اُٹھانے کی توفیق عطا فرمائیں خصوصاً جو لوگ سالہا سال سے کسی گناہ کی عادت میں مبتلا ہیں اور اس ناپاک زندگی کو حیاتِ طیبہ سے تبدیل کرنا چاہتے ہیں اُن کے لیے یہ دستور رشکِ آبِ حیات ہے۔

رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا اِنَّکَ اَنْتَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ

دُعا

ایسی صُورت جو مجھے آپ سے غافل کر دے
اَے خُدا اس سے بہت دور مرا دِل کر دے

اَپنی رحمت سے تُو طُوفان کو ساحل کر دے
ہر قدم پر تُو مرے ساتھ میں منزل کر دے

اَے خُدا دِل پہ مرے فضل وہ نازل کر دے
جو مرے دردِ محبّت کو بھی کامل کر دے

دستورُ العمل برائے اصلاح وتزکیۂ نفس

تمام رذائل کی جڑ صرف دو ہیں: ۱) جاہ ۲) باہ

تکبر، حسد، کینہ، بغض، غضب وغیرہ اُن کی تہہ اور جڑ میں جاہ کا چور چھپا ہوا ہوتا ہے۔ اسی طرح بدنگاہی، عشقِ مجازی، دل میں پچھلے گناہوں کا تصور کرکے مزہ لینا۔ حرص، طمع، بخل وغیرہ کی تہہ میں شہوتِ نفس یعنی باہ کا مادہ چھپا ہوتا ہے۔ بزرگوں کا ارشاد ہے کہ جاہ کی بیماری زیادہ خطرناک ہوتی ہے کیوں کہ یہ مادہ ابلیسی وراثت سے تعلق رکھتا ہے اور توبہ وندامت سے جس طرح شیطان محروم رہا اسی طرح جاہ کی ہوس میں مبتلا انسان توبہ وندامت سے گریز کرتا ہے اور باہ یعنی شہوتِ نفس کے مریض میں عموماً منکسر مزاجی ہوتی ہے جس سے اُن کی اصلاح جلد ممکن ہوتی ہے۔ ہر شخص میں کم وبیش جاہ اور باہ دونوں ہی مادّے ہوتے ہیں یہ گفتگو صرف اس امر میں ہے کہ کسی انسان میں مادّہ جاہ غالب ہوتا ہے اور کسی میں باہ کا مادّۂ غالب ہوتا ہے جس طرح نفس کی تمام بیماریوں کی تقسیم اجمالی طور پر دو قسم پر ہوتی ہے یعنی جاہ اور باہ۔ اسی طرح ان کے علاج کی تقسیم دو اہم اساس پر ہے اور باقی تمام تشریحات انہیں دو اساس کی تفصیل ہوں گی:

۱۔ استحضارِ عقوبت یعنی سزا کا خیال رکھنا۔

۲۔ کثرتِ ذکر اللہ کا اہتمام اور التزام۔

کامل فرماں برداری اور انسدادِ جرائم کے دو ہی سبب ہوا کرتے ہیں:

۱۔ خوف جس کا حصول استحضارِ عقوبت سے ہوتا ہے۔

۲۔ محبت جو اہتمام کثرتِ ذکر سے حاصل ہوتی ہے۔

اس تمہید کے بعد اب وہ دستورالعمل علیٰ سبیل التفصیل درج کرتا ہوں جس پر اخلاص اور پابندی سے اگر چھ ماہ عمل کرلیا جائے تو ان شاء اللہ تعالیٰ تمام وہ انعامات جن کا تفصیلی تذکرہ تمہید میں آچکا ہے قلب میں محسوس ہونے لگیں گے اور جن گناہوں کی مثلاً چالیس سالہ عادت بھی ہوگئی ہو ان گناہوں سے بھی احتراز واجتناب کی توفیق ہونے لگے گی۔ اور یہ دستورُالعمل بعد شفائے امراضِ نفسانیہ وروحانیہ بھی جاری رکھنا چاہیے، کیوں کہ یہ اعمال ترقی و مدارج

قرب میں سالک کے لیے عجیب النفع ہیں۔ نیز نفس کے رذائل تاکہ آیندہ عود نہ کر سکیں۔ درحقیقت اس مشورہ کی ضرورت بھی نہیں کیوں کہ چھ ماہ عمل کرنے کے بعد خود ان اعمال سے سالک کی روح کو وہ حلاوت اور ٹھنڈک نصیب ہوگی کہ ان شاء اللہ تعالیٰ خود ہی تادمِ آخر ان معمولات پر اہتمام والتزام کو اپنے اوپر لازم کرلے گا۔ ایک مدت ان معمولات پر پابندی سے ایسا محسوس ہونے لگے گا کہ گویا آخرت کی زمین پر چل رہا ہوں اور جنت و جہنم کو گویا دیکھ رہا ہوں اور تمام شہوات ولذّاتِ دنیا اب نگاہوں میں ہیچ نظر آنے لگیں گی، حالاں کہ اس سے قبل ان سے نکلنا مشکل اور محال نظر آتا تھا۔

وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ
وَمَا تَوْفِيْقِيْ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ

جس نے ہمیشہ جرعہ (گھونٹ) خاک آمیز پیا ہے (یعنی گناہوں کا اثر ذِکر کے انوار کو دل میں جب ظلمت آمیز کردیتا تھا تو اس بے کیفی سے جرعہ خاک آمیز ہو جاتا تھا) اب جب صاف جرعہ پیے گا تو اس کے اثرات اور ہی دیکھے گا یعنی ذکر کے وہ انوار جو محفوظ ہوں گے کدورت وظلماتِ معاصی سے وہ سالک کو اب قرب اور یقین کے نہایت اعلیٰ مقام پر پہنچا دیں گے اور جب سالک اپنے یقین کو یقین صدیقین کے مقام پر دیکھے گا تو کس قدر مسرت اس دستورُ العمل سے ہوگی اور اس وقت سالک کو یہ محسوس ہوگا کہ دنیا ہی میں موجود ہوتے ہوئے جنت کی بہاریں پا رہا ہے۔ اب لیجیے وہ نسخہ جو رشکِ آبِ حیات ہے درج ذیل کرتا ہوں۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ
يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَجِيْبُوْا لِلّٰهِ وَلِلرَّسُوْلِ اِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيْكُمْ[1]

اے ایمان والوں! تم اللہ اور رسول کے کہنے کو بجالایا کرو جبکہ رسول تم کو تمہاری زندگی بخش چیز کی طرف بلاتے ہیں۔

۱) دستور العمل کے لیے وقت متعین کرنا بہتر ہے

چوبیس گھنٹے میں جو وقت اطمینان کا ہو، نہ تو اُس وقت پیٹ اس قدر خالی ہو کہ بھوک

[1] الانفال:۲۴

محسوس ہورہی ہو اور نہ اتنا بھرا ہو کہ بیٹھنا دیر تک بارِ خاطر ہو۔ ایک گھنٹہ اس دستورُ العمل کے لیے ہر روز متعین کرلیا جائے یوں تو مذکورہ شرائط پر ہر شخص کے حالات و مشاغل کہ لحاظ سے جو وقت بھی ہو بہتر ہے لیکن عام طور پر مغرب تا عشا یا فجر کے بعد کا وقت بہت مناسب ہوتا ہے۔ نیز خلوت ہونی چاہیے اور بہتر ہے وہاں اپنے بیوی، بچے، احباب کوئی بھی نہ ہوں تاکہ اس تنہائی میں جب رونے کو جی چاہے بے تکلف رولے تاکہ اس فضیلت کا شرف بھی حاصل ہو جائے جو حدیث میں موعود ہے کہ بندہ تنہائی میں اپنے اللہ کو یاد کرے اور اس کی آنکھیں بہہ پڑیں یعنی آنسو جاری ہو جاویں تو قیامت کے دن حق تعالیٰ اپنے عرش کا سایہ اس کو عطا فرمائیں گے۔ حضرت صدیق اکبر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا ارشاد ہے کہ اگر رونا نہ بھی آئے تو رونے والوں کی نقل کرنے سے بھی اسی درجہ کے حاصل ہونے کی اُمید ہے نیز یہ کہ اس دستورُ العمل پر اگر ایک وقت میں عمل مشکل اور تعب کا باعث ہو تو دو وقت میں پورا کرسکتا ہے اور ناغہ سے سخت احتراز رکھے۔

۲) نمازِ توبہ

اوّل دو رکعت نفل توبہ کی نیت سے پڑھ کر پھر دیر تک بلوغ سے لے کر موجودہ عمر تک کے تمام گناہوں سے استغفار کرے اور اپنے کو خوب نالائق، ذلیل و بدکار، بد عمل و بے غیرت کہتا رہے اور یوں دُعا کرے کہ اے میرے رب! اگرچہ میرے گناہوں کی تھاہ نہیں لیکن آپ کی رحمت میرے گناہوں سے بہت وسیع تر ہے۔ پس اپنی رحمت واسعہ کے صدقے میں میری تمام خطائیں عفو فرما دیجیے اے اللہ آپ عفو ہیں اور عفو کو محبوب رکھتے ہیں پس میری خطاؤں کو اپنی رحمت سے معاف فرما دیجیے۔

۳) نمازِ حاجت

پھر دو رکعت صلوٰۃ الحاجت کی نیت سے ادا کرے۔ پھر یہ دُعا کرے کہ اے میرے رب! میں نے اپنی عمر کا عظیم حصہ گناہوں میں تباہ کردیا اب میری اس تباہ شدہ عمر پر رحم فرمایئے اور میری اصلاح فرما دیجیے۔ اگر آپ کا کرم نہ ہو تو ہم میں سے کوئی بھی پاک نہیں ہو سکتا جیسا کہ آپ نے فرمایا ہے:

مَا زَکٰی مِنۡکُمۡ مِّنۡ اَحَدٍ اَبَدًا[۸]

میرے پچھلے گناہوں کی ظلمت کو میرے دل سے دور فرما دیجیے اور اپنا اتنا خوف عطا فرما دیجیے جو مجھے آپ کی نافرمانیوں سے بچالے۔

۴) ذکر نفی اثبات

پھر ۱۰۰ / مرتبہ لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللہُ کا ذکر کرے اس خیال کے ساتھ کہ لَآ اِلٰہَ سے دل کو تمام ماسوا سے پاک کر رہا ہوں اور اِلَّا اللہ سے اللہ کی محبت دل میں راسخ کر رہا ہوں۔

۵) ذکر اسمِ ذات

کسی وقت ۱۰۰ / مرتبہ اللہ اللہ کر لیا کریں اِس ذکر کو ذکر اسمِ ذات پاک کہتے ہیں۔ جب پہلا اللہ کہیں تو جَلَّ جَلَالُہٗ کہنا واجب ہے۔ جب اللہ زبان سے کہیں تو تصور کریں کہ زبان کے ساتھ ساتھ قلب کے مقام سے بھی اللہ نکل رہا ہے اور نہایت محبت اور درد بھرے دل سے اللہ کا نام لیا جاوے۔ مولانا رومی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں ؎

عام میخوانند ہر دَم نام پاک
ایں اثر نکند چو نبود عشق ناک

عام لوگ اللہ تعالیٰ کا نامِ پاک ہر دَم لیتے ہیں لیکن یہ اثر نہیں کرتا ہے جب تک کہ عشق ناک ذکر نہ کیا جائے یعنی محبت سے دل کی گہرائی سے نام پاک لینے سے کچھ اور ہی اثر ہوتا ہے۔

دل کی گہرائی سے تیرا نام جب لیتا ہوں میں
چومتی ہے میرے قدموں کو بہارِ کائنات

۶) مراقبہ اَلَمۡ یَعۡلَمۡ بِاَنَّ اللہَ یَرٰی

پھر یہ مراقبہ کرے کہ حق تعالیٰ مجھے دیکھ رہے ہیں یعنی حق تعالیٰ کے بصیر و خبیر

---

[۸] النور: ۲۱

ہونے کا تصور کرے اور دل ہی دل میں حق تعالیٰ سے یوں باتیں کرے کہ اے اللہ! جس وقت میں بد نگاہی کر رہا تھا اور جس وقت بُرے خیالات سے لذّت حاصل کر رہا تھا یا جس وقت گناہ کر رہا تھا اُس وقت آپ کی قدرتِ قاہرہ بھی مجھے اس جرم کی حالت میں دیکھ رہی تھی۔ اُسی وقت اگر آپ کا حکم ہو جاتا کہ اے زمین! شق ہو کر اس نالائق کو نگل جا۔ یا آپ حکم فرمادیتے کہ:

فَقُلْنَا لَهُمْ كُونُوا قِرَدَةً خَاسِئِينَ [۹]

ترجمہ: ہم نے کہہ دیا ان لوگوں کو تم بندر ذلیل ہو جاؤ۔

تو میں اسی وقت ذلیل ہو جاتا اور مخلوق میری اس رسوائی کا تماشا دیکھتی۔ اے اللہ! آپ اپنی قدرتِ قاہرہ سے اسی وقت مجھے کسی دردناک بیماری میں مبتلا کر دیتے تو میرا کیا حال ہوتا یا مجھے تنگ دستی اور فاقوں میں مبتلا کر دیتے تو میرا کیا حال ہوتا مگر آپ کے کرم و حِلم نے مجھ سے انتقام نہیں لیا۔ اگر آپ کا حِلم میرے اوپر کرم فرمانہ ہوتا تو میری تباہی کا کیا عالم ہوتا۔ اسی طرح تھوڑی دیر تصور کرتا رہے کہ حق تعالیٰ مجھ کو دیکھ رہے ہیں اور میں اس محبوبِ حقیقی کے سامنے بیٹھا ہوں اور دل ہی دل میں استغفار کرتا رہے اور دُعا کرتا رہے کہ اے اللہ! اس تصور کو کہ آپ مجھے دیکھ رہے ہیں میرے دل میں جما دیجیے۔

پھر ان عبارات کو غور سے پڑھے جو حضرت حکیم الامت مولانا تھانوی رحمۃ اللہ علیہ کے اِرشادات سے ماخوذ ہیں۔

۷) ملخص از وعظ غضِ بصر

خلاصہ یہ ہے کہ کسی کے پاس بد نگاہی کے جائز ہونے کا کچھ سہارا نہیں بلکہ بد نگاہی ہر طرح سے حرام اور بڑا بھاری گناہ ہے۔ یہاں پر یہ کہے کہ اے اللہ! اس حرام و بھاری گناہ کا ایک پہاڑ میرے سر پر ہے اور ایک عمر اس میں تباہ ہوئی ہے میری اس تباہ شدہ عمر پر رحم فرما دیجیے کہ آپ ارحم الراحمین ہیں بجز آپ کے ہمارے اوپر دوسرا کوئی رحم کرنے والا نہیں ہے۔ جیسے بد نگاہی حرام ہے اسی طرح دل سے سوچنا بھی حرام ہے اور اس کا ضرر بد نگاہی سے بھی

---

۹ البقرۃ:٦٥

زیادہ ہے۔ بدنگاہی سے اعمالِ صالحہ کا نور سلب ہوجاتا ہے، دل کا ستیاناس ہوجاتا ہے۔ بعض لوگوں کا خاتمہ بدنگاہی کی نحوست سے کفر پر ہوا یعنی عشقِ مجازی میں مبتلا ہو کر آخر سانس تک خلاصی نہ پاسکے اور کلمہ کے بجائے منہ سے کچھ اور نکل گیا۔ جب کوئی غیر محرم عورت سامنے آئے تو نگاہ کو نیچی کرلے اور ہرگز اُدھر گوشۂ چشم (کن انکھیوں) سے بھی نہ دیکھے۔ اگرچہ شیطان ڈرائے کہ نہ دیکھے گا تو دَم نکل جائے گا دَم نکلنے کی بھی پرواہ نہ کرے اور یوں سوچے کہ مر بھی گیا تو کیا ہی عمدہ موت ہوگی (یعنی شہادت)۔ بدنگاہی کے بعد دل میں ایسی ظلمت پیدا ہوتی ہے کہ ذکر وغیرہ میں بے کیفی ہوجاتی ہے اور بار بار تقاضا کے باوجود جب تک حفاظتِ نظر نہ کی جائے اور استغفار خوب نہ کی جائے اس وقت تک دل صاف نہیں ہوتا۔

بدنگاہی سے کبھی ذکر و شغل سے وحشت ہونے لگتی ہے پھر یہ وحشت نفرت سے بدل جاتی ہے اور کفر تک پہنچادیتی ہے (العیاذ باللہ)۔ بدنگاہی کے مرتکب کی آنکھیں بے رونق ہوجاتی ہیں اور اس کی وجہ یہ ہے کہ دل بے رونق ہوجاتا ہے، جب دل کا نور سلب ہوجاتا ہے تو آنکھوں میں نور کہاں سے آئے گا اور یہ سوچے کہ کتنی محنت سے تو ذکر و عبادت کررہے ہیں اور بدنگاہی سے ان کا نور ضایع کررہے ہیں اور قربِ حقیقی کے خصوصی انوار و برکات سے محروم ہورہے ہیں۔ خوب سمجھ لیجیے کہ معصیت پر اصرار اور عادت کے ساتھ حصولِ نسبت مع اللہ کا گمان سخت دھوکا ہے۔ فَاعۡتَبِرُوۡا یٰۤاُولِی الۡاَبۡصَارِ۔ جس وقت کسی حسین پر نظر پڑجائے فوراً کسی بدصورت کو دیکھے۔ موجود نہ ہو تو تصور کرے کسی کالے کلوٹے کا کہ چیچک رُو ہے، چپٹی ناک ہے، دانت لمبے لمبے ہیں، آنکھ کا کانا ہے، سر کا گنجا ہے، جسم بہت بلغمی ہے، توند نکلی ہوئی ہے اور دست لگے ہیں جن پر مکھیاں بھنک رہی ہیں۔ اور یوں بھی سوچے کہ یہ محبوب جب مرجائے گا تو لاش گل سڑ کر بدنما ہوگی اور کیڑے رینگتے نظر آئیں گے مگر کسی بدصورت کے تصور کا نفع دیرپا نہ ہوگا وقتی فائدہ ہوگا پھر تقاضا اس حسین کا ستائے گا، لہٰذا آیندہ تقاضے کو کمزور اور مضمحل کردینے کا علاج یہ ہے کہ خدا کی یاد بہت کرے، دوسرے خدا تعالیٰ کے عذاب کا بھی خیال جمائے، تیسرے یہ سوچے کہ اس کو مجھ پر پوری قدرت ہے۔ ایک مدت تک عمل کرنے سے آہستہ آہستہ یہ چور نکلتا ہے۔ ایسا پرانا مرض ایک دن یا ایک ہفتہ میں نہیں

جاتا۔ ہمت نہ ہارے کوشش کرتا رہے۔ تھوڑا تھوڑا یہ تقاضا گھٹتا رہے گا اور نفس قابو میں آجائے گا۔ اور یہ خواہش نہ کرے کہ بالکل تقاضا ہی ختم ہوجائے کیوں کہ جب بالکل تقاضا نہ ہوگا تو پھر اجر کیا ملے گا۔ اگر نامرد کہے کہ میں عورت کے پاس نہیں جاتا۔ تو کیا کمال ہے؟؟ کوئی اندھا کہے میں کسی عورت کو نہیں دیکھتا۔ تو کیا کمال ہے؟؟ یہ کون سی تعریف کی بات ہے۔ پس بالکل تقاضا نہ ہونے کی طلب سخت نادانی و جہل ہے۔ مطلوب صرف اتنا ہے کہ تقاضے اس قدر مغلوب اور مضمحل ہوجائیں جو باآسانی قابو میں آجائیں۔ یہ بیماری بہت پھیل رہی ہے جو نیک کہلاتے ہیں وہ بھی اس میں پھنسے ہوئے ہیں۔ خدا کے واسطے اس کا انتظام کرنا چاہیے۔

صاحبو! اگر حق تعالیٰ سامنے کھڑا کرکے اتنا دریافت فرمالیں کہ تونے ہمیں چھوڑ کر غیر پر کیوں نظر کی؟ تو بتلایئے: کیا جواب دیجیے گا۔ یہ بات ہلکی نہیں ہے، اس کا بڑا انتظام کرنا چاہیے۔ ایک اور تدبیر یہ ہے کہ جب دل میں بُرا خیال آئے یا بدنگاہی کی حرکت ہوجائے فوراً وضو کرو۔ ۲ رکعت نماز توبہ پڑھو۔ پہلے دن تو بہت سی نفلیں پڑھنی پڑیں گی اس کے بعد جب نفس دیکھے گا کہ ذرا مزہ لینے میں یہ مصیبت ہوتی ہے یہ ہر وقت نماز ہی میں رہتا ہے تو پھر ایسے وسوسے نہ آئیں گے۔ اب اللہ تعالیٰ سے دُعا کیجیے کہ اللہ تعالیٰ ہم کو سب مصیبتوں سے بچائے رکھے۔ (از حسن العزیز) ان مضامین کو غور سے ہر روز پڑھ لیا جائے۔

۸) اللہ تعالیٰ سے گفتگو

اس کے بعد یہ مراقبہ کرے اور حق تعالیٰ سے مناجات بھی یعنی باتیں بھی کرتا رہے کہ اے اللہ! جب سے بالغ ہوا ہوں میری آنکھوں سے اب تک جتنی خیانتیں صادر ہوئی ہیں یا سینے میں بُرے خیالات سے میں نے جتنی ناجائز لذّتیں حاصل کی ہیں اُن سب سے توبہ کرتا ہوں اور معافی چاہتا ہوں۔ آپ اپنے کرم سے میری آنکھوں کو اور میرے سینہ کو ان خیانتوں سے محفوظ فرمادیجیے کہ یہ ایسے مہلک امراض ہیں جن میں مبتلا ہونے والے کتنے کفر پر مرگئے اور کتنے دنیا میں بھی ذلیل و خوار ہوئے اور اے اللہ! میرے اور بھی جن جن اعضا سے خیانتیں صادر ہوئیں مثلاً زبان، کان، ہاتھ، پیر غرض ان تمام اعضا کی خیانتوں کو معاف فرمادیجیے اور اے اللہ! میری عمر کا ایک بڑا حصہ جوانی ہی خرافات میں تباہ ہوگیا اور میرے گناہوں سے مجھے جو کچھ نقصان پہنچا آپ

اپنی رحمت سے سب کی تلافی فرمادیجیے اور اپنے کرم سے مجھ سے راضی اور خوش ہو جائیے اور مجھے اپنی ایسی رضا عطا فرمادیجیے کہ اے اللہ! وہ کبھی آپ کے عتاب سے تبدیل نہ ہو۔

۹) جہنم کی آگ کا مراقبہ

پھر عذابِ نارِ جہنم کا اس طرح مراقبہ کرے کہ جہنم اس وقت آنکھوں کے سامنے ہے اور اس طرح اللہ تعالیٰ سے باتیں کرے کہ اے اللہ! یہ جہنم آپ کی روشن کی ہوئی آگ ہے اور اے اللہ! اس کا دُکھ دِلوں تک پہنچے گا الَّتِیۡ تَطَّلِعُ عَلَی الۡاَفۡـِٕدَۃِ ؕ اِنَّہَا عَلَیۡہِمۡ مُّؤۡصَدَۃٌ ۙ فِیۡ عَمَدٍ مُّمَدَّدَۃٍ [۱۰] اور اے اللہ! جہنمی لوگ آگ کے لمبے لمبے ستونوں میں دبے ہوئے جل رہے ہیں اور اے اللہ! جب اُن کی کھالیں جل کر کوئلہ ہو گئیں تو آپ نے اُن کی کھالوں کو پھر تازہ بہ تازہ دوسری کھالوں سے تبدیل فرمادیا تاکہ اُن کو احساس دکھ اور الم کا زیادہ ہو کُلَّمَا نَضِجَتۡ جُلُوۡدُہُمۡ بَدَّلۡنٰہُمۡ جُلُوۡدًا غَیۡرَہَا [۱۱] اور اے اللہ! جب ان کو بھوک لگی تو آپ نے اُن کو خار دار درخت زقوم کھانے کو دیا اور یہ بھی نہ ہو گا کہ وہ اُس کے کانٹوں کی تکلیف سے انکار کر سکیں کہ مجھ سے تو اب نہیں کھایا جارہا ہے بلکہ اُن کو مجبوراً پیٹ بھرنا ہو گا لَاٰکِلُوۡنَ مِنۡ شَجَرٍ مِّنۡ زَقُّوۡمٍ فَمَالِـُٔوۡنَ مِنۡہَا الۡبُطُوۡنَ اور اے اللہ! جب اُن کو پیاس لگی تو آپ نے کھولتا ہوا پانی پلایا اور اس پانی سے یہ انکار بھی نہ کر سکیں گے بلکہ اس طرح پئیں گے جس طرح پیاسا اُونٹ پیتا ہے فَشٰرِبُوۡنَ عَلَیۡہِ مِنَ الۡحَمِیۡمِ فَشٰرِبُوۡنَ شُرۡبَ الۡہِیۡمِ اور یہی اُن کی مہمانی ہو گی قیامت کے دن ہٰذَا نُزُلُہُمۡ یَوۡمَ الدِّیۡنِ [۱۲] اور اے اللہ! جب انھیں کھولتا ہوا پانی پلایا جائے گا تو اُن کی آنتیں کٹ کٹ کر پائخانے کی راہ سے نکلنے لگیں گی وَ سُقُوۡا مَآءً حَمِیۡمًا فَقَطَّعَ اَمۡعَآءَہُمۡ [۱۳] اور اے اللہ! یہ جہنمی آگ اور کھولتے ہوئے پانی کے درمیان چکر کریں گے یَطُوۡفُوۡنَ بَیۡنَہَا وَ بَیۡنَ حَمِیۡمٍ اٰنٍ [۱۴] اور اے اللہ! جب رونا چاہیں گے تو آنسوؤں کے بجائے خون روئیں گے اور جب شدتِ تکلیف سے نکل کر بھاگنے کی

---

[۱۰] الھمزۃ:۷-۹
[۱۱] النسآء:۵۶
[۱۲] الواقعۃ:۵۲-۵۶
[۱۳] محمد:۱۵
[۱۴] الرحمٰن:۴۴

کوشش کریں گے تو اُن کو پھر جہنم میں لوٹا دیا جائے گا **كُلَّمَآ اَرَادُوْٓا اَنْ يَّخْرُجُوْا مِنْهَآ اُعِيْدُوْا فِيْهَا**[۱۵] اور اے اللہ! جب ہر طرح سے ہار جائیں گے تو آپ سے فریاد کی اجازت چاہیں گے تو آپ فرمائیں گے **قَالَ اخْسَئُوْا فِيْهَا وَلَا تُكَلِّمُوْنِ**[۱۶] اسی جہنم میں ذلیل پڑے رہو اور مجھ سے تم لوگ بات مت کرو۔ اے اللہ! دنیا کی ایک چنگاری کی ہمیں برداشت نہیں تو جہنم کی آگ کا جو ستّر گنا اس آگ سے زائد ہے کیسے تحمل ہو گا۔ اے اللہ! ہمارے اعمال تو سزا وارِ جہنم ہیں مگر آپ کی رحمت سے فریاد کرتا ہوں کہ جہنم کے دردناک عذاب سے نجات کو میرے لیے مقدر فرما دیجیے۔ یہاں پہنچ کر اس دُعا کو تین بار عرض کرے اور خوب روئے، رونا نہ آئے تو رونے والوں کا سا چہرہ بنالے اور دل سے خوب ڈرے۔ شروع شروع میں عذابِ جہنم کے تصور سے دل کو زیادہ خوف محسوس نہ ہو گا لیکن اس عمل پر دوام سے اور رونے والوں کی نقل کی برکت سے رفتہ رفتہ یقین و ایمان میں ترقی ہوتی رہے گی۔ اور ایک دن ایسا آئے گا کہ گویا جہنم کو آنکھوں سے دیکھو گے۔ پھر کسی نافرمانی کی ہمت نہ ہو گی کیوں کہ جہنم کی آگ کی شدت کا استحضار گناہ کی لذّت کی طرف نفس کو متوجہ نہ ہونے دے گا اور معاصی سے کلی اجتناب کی توفیق ان شاء اللہ تعالیٰ ہو جائے گی۔

۱۰) مراقبۂ سفرِ آخرت

اس عارضی زندگی کا مصافحہ ایک دائمی زندگی سے ہونے والا ہے۔ پھر اس کے بعد ذرا دیر موت کو یاد کرے کہ دنیا کے تمام ہمدرد، بیوی بچے، عزیز و اقارب اور یہ سارے واہ واہ کرنے والے اور سلام حضور کرنے والے سب چھوٹ گئے اور جس مکان کو ہم اپنا سمجھتے تھے اب بیوی بچوں نے زبردستی اس مکان سے نکال باہر کیا اور اب روح تنہا رہ گئی۔ عناصر سے متعلق جتنی لذّات تھیں ختم ہو گئیں۔ یعنی حواسِ خمسہ سے جو عیش اندر پہنچ رہے تھے سب معطل ہو گئے۔ اب روح کے اندر اگر عبادات کے لذّات اور انوار ہیں تو یہی کام آویں گے ورنہ سب عیش خواب ہو گیا۔ پھر اپنے نفس کو یوں ڈرائے کہ ؎

---

[۱۵] السجدۃ:۲۰

[۱۶] المؤمنون:۱۰۸

لطف دُنیا کے ہیں گے دن کے لیے
کھو نہ جنت کے مزے اِن کے لیے
یہ کیا اے دل! تو بس پھر یوں سمجھ
تو نے ناداں گل دیے تنکے لیے
ہو رہی ہے عمر مثلِ برف کم
رفتہ رفتہ چپکے چپکے دَم بہ دَم

اگر ہو سکے تو کبھی کبھی قبرستان میں حاضری دے اور سوچ کہ یہ لوگ بھی کبھی ہماری طرح زمین پر چلتے تھے آج افسانہ ہو گئے ؎

یہ عالم عیش و عشرت کا یہ حالت کیف و مستی کی
بلند اپنا تخیل کر یہ سب باتیں ہیں پستی کی
جہاں دراصل ویرانہ ہے گو صورت ہے بستی کی
بس اتنی سی حقیقت ہے فریبِ خوابِ ہستی کی
کہ آنکھیں بند ہوں اور آدمی افسانہ ہو جائے

موت کو کثرت سے یاد کرنا دل کو دُنیا سے اُچاٹ کرتا ہے اور یہی ہدایت کا بڑا سبب اور ذریعہ ہوتا ہے۔ حدیث شریف میں وارد ہے کہ موت جو لذّات کو سرد کرنے والی ہے اس کو کثرت سے یاد کرو۔ مولانا مثنوی میں فرماتے ہیں ؎

اطلس عمرت بمقراض شہود
پارہ پارہ کرد خیاطِ غرور

اے لوگو! تمہاری عمر کے تھان کو مہینوں کی قینچی سے دھوکے کا خیاط پارہ پارہ کر رہا ہے۔ پس موت کا اتنا تصور کرو کہ اس کی وحشت لذّت سے بدل جائے اور اپنے اصلی وطن کے ذِکر سے لذّت ملنی ہی چاہیے۔ مومن کے لیے موت دراصل محبوبِ حقیقی کی طرف سے دعوتِ ملاقات کا پیغام ہے۔

نوٹ: ٹینشن، ڈپریشن اور وسوسوں کے مریض ہر گز موت کا مراقبہ نہ کریں یہ ان کے لیے مضر ہے بلکہ یہ مراقبہ کریں کہ اس دنیا کی محدود زندگی کا مصافحہ بہت جلد ایک ہمیشہ کی زندگی سے ہونے والا ہے جہاں انبیاء علیہم السلام، صحابہ رضی اللہ عنہم، اولیاء، صلحاء اور اپنے آباء واجداد سے ملاقات ہو گی۔

۱۱)صحابہ رضی اللہ عنہم اور اکابر کا خوف

اس مراقبہ کے بعد عباراتِ ذیل کو خشیت و خوف دل میں پیدا کرنے کی نیت سے خوب دل لگا کر پڑھے۔ یہ مضامینِ خوف ''حکایتِ صحابہ '' (رضوان اللہ عنہم)مصنفہ شیخ الحدیث حضرت مولانا زکریا صاحب رحمۃ اللہ علیہ سے مأخوذ ہیں۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں کہ میں جو آخرت کے حالات دیکھتا ہوں اگر تم کو معلوم ہو جائیں ہنسنا کم کر دو اور رونے کی کثرت کر دو۔ حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ کاش! میں کوئی درخت ہوتا جو کاٹ دیا جاتا۔ کبھی فرماتے: کاش! میں کوئی گھاس ہوتا کہ جانور اس کو کھالیتے۔ کبھی فرماتے کہ کاش! میں کسی مومن کے بدن کا بال ہوتا۔ ایک مرتبہ ایک باغ میں تشریف لے گئے ایک جانور کو دیکھ کر ٹھنڈا سانس بھرا اور فرمایا کہ تو کس قدر مزے میں ہے کہ کھاتا پیتا ہے اور درختوں کے سائے میں پھرتا ہے اور آخرت میں تجھ پر کوئی حساب کتاب نہیں، کاش! ابو بکر بھی تجھ جیسا ہوتا۔

حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ کاش! مجھے میری ماں نے جنا ہی نہ ہوتا۔ بسا اوقات ایک تنکا ہاتھ میں لیتے اور فرماتے کاش! میں تنکا ہوتا۔ تہجد کی نماز میں بعض مرتبہ روتے روتے گر جاتے اور بیمار ہو جاتے، ایک بار صبح کی نماز میں جب یہ آیت اِنَّمَآ اَشۡكُوۡا بَثِّىۡ وَحُزۡنِىۡۤ اِلَى اللّٰهِ[۱۷] پر پہنچے تو روتے روتے آواز نہ نکلی۔

حضرت عبد اللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما حق تعالیٰ کے خوف سے اس قدر روتے تھے کہ چہرہ پر آنسوؤں کے بہنے سے دو نالیاں سی بن گئی تھیں۔ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم ایک

---

۱۷ یوسف:۸۶

مرتبہ نماز کے لیے تشریف لائے تو ایک جماعت کو دیکھا کہ وہ کھلکھلا کر ہنس رہی تھی اور ہنسی کی وجہ سے دانت کھل رہے تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ اگر موت کو کثرت سے یاد کرو تو جو حالت میں دیکھ رہا ہوں وہ پیدا نہ ہو۔ لہٰذا موت کو کثرت سے یاد کیا کرو اور قبر پر کوئی دن ایسا نہیں گزرتا کہ جس میں وہ یہ آواز نہ دیتی ہو کہ میں بیگانگی کا گھر ہوں، تنہائی کا گھر ہوں، مٹی کا گھر ہوں، کیڑوں کا گھر ہوں۔

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما بہت رویا کرتے تھے، حتیٰ کہ روتے روتے آنکھیں بے کار ہوگئیں تھیں۔ کسی شخص نے ایک مرتبہ دیکھ لیا: تو فرمایا کہ میرے رونے پر تعجّب کرتے ہو؟ اللہ کے خوف سے سورج روتا ہے۔ ایک مرتبہ ایسا ہی قصہ پیش آیا تو فرمایا کہ اللہ کے خوف سے چاند روتا ہے۔ ایک نوجوان صحابی رضی اللہ عنہ پر حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا گزر ہوا۔ وہ جب فَاِذَا انْشَقَّتِ السَّمَآءُ فَكَانَتْ وَرْدَةً كَالدِّهَانِ[۱۸] پر پہنچے تو بدن کے بال کھڑے ہوگئے، روتے روتے دَم گھٹنے لگا اور کہہ رہے تھے، ہاں! جس دن آسمان پھٹ جائیں گے یعنی قیامت کے دن میرا کیا حال ہوگا۔ ہائے میری بربادی۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ تمہارے اس رونے سے فرشتے بھی رونے لگے۔

ایک انصاری صحابی رضی اللہ عنہ نے تہجد کی نماز پڑھی پھر بیٹھ کر بہت روئے، کہتے تھے اللہ ہی سے فریاد کرتا ہوں جہنم کی آگ کی۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ تم نے آج فرشتوں کو رُلا دیا۔

ایک صحابی رضی اللہ عنہ رو رہے تھے بیوی کے پوچھنے پر فرمایا کہ اس وجہ سے روتا ہوں کہ جہنم پر تو گزرنا ہے ہی نہ معلوم نجات ملے گی یا وہیں رہ جاؤں گا۔

حضرت امام ابو حنیفہ رحمۃ اللہ علیہ تمام رات یہ آیت پڑھتے رہے اور روتے رہے وَامْتَازُوا الْيَوْمَ اَيُّهَا الْمُجْرِمُوْنَ[۱۹] حق تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں کہ دنیا میں تم سب لوگ ملے جلے رہے مگر آج مجرم لوگ سب الگ ہو جائیں اور غیر مجرم علیحدہ۔ اس حکم کو سُن کر جتنا بھی رویا جائے کم ہے کہ نہ معلوم اپنا شمار مجرموں میں ہوگا یا فرماں برداروں میں۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا

۱۸؎ الرحمٰن: ۳۷

۱۹؎ یٰسٓ: ۵۹

ارشاد ہے کہ جس آنکھ سے اللہ کے خوف سے ذرا سا بھی آنسو خواہ مکھی کے سر کے برابر ہی کیوں نہ ہو نکل کر چہرہ پر گرتا ہے اللہ تعالیٰ اس چہرہ کو آگ پر حرام فرمادیتا ہے۔

حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ جب مسلمان کا دل اللہ کے خوف سے کانپتا ہے تو اُس کے گناہ ایسے جھڑتے ہیں جیسے درختوں کے پتّے جھڑتے ہیں۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا ایک اور ارشاد ہے کہ جو شخص اللہ کے خوف سے روئے اس کا آگ میں جانا ایسا مشکل ہے جیسا کہ دودھ کا تھنوں میں واپس جانا۔ ایک صحابی رضی اللہ عنہ نے عرض کیا: یارسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم! نجات کا راستہ کیا ہے؟ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: اپنی زبان کو روکے رکھو، گھر میں بیٹھے رہو اور اپنی خطاؤں پر روتے رہو۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے عرض کیا: یارسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم! آپ کی اُمت میں کوئی ایسا بھی ہے جو بے حساب جنت میں داخل ہو؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: ہاں! جو اپنے گناہوں کو یاد کرکے روتا رہے۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم ارشاد فرماتے ہیں کہ اللہ کے نزدیک دو قطروں سے زیادہ کوئی قطرہ پسند نہیں۔ ایک آنسو کا قطرہ جو اللہ کے خوف سے نکلا ہو، دوسرا خون کا قطرہ جو اللہ کے راستہ میں گرا ہو۔ حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا ارشاد ہے کہ جس کو رونا آئے وہ روئے ورنہ رونے کی صورت ہی بنالے۔ حضرت کعب احبار رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: قسم اس ذات کی جس کے قبضہ میں میری جان ہے کہ اگر میں اللہ کے خوف سے روؤں اور آنسو میرے رخسار پر بہنے لگیں یہ مجھے زیادہ پسند ہے اس سے کہ پہاڑ کے برابر صدقہ کروں۔

مضامین بالا کا مطالعہ نفس میں خدا کا خوف پیدا کرتا ہے، گناہوں سے حفاظت کا ذریعہ ہے اور اللہ کی رحمت واسعہ سے نااُمید بھی نہ ہونا چاہیے۔ گناہوں کو یاد کرکے رونے سے بہت قرب نصیب ہوتا ہے۔ اور جس کو رونا نہ آئے تو وہ رونے والوں کی شکل بنالے، اس نقل کی برکت سے ان شاء اللہ تعالیٰ یہ بھی کامیاب ہو جائے گا۔ جیسا کہ حضرت صدیق اکبر رضی اللہ عنہ کی روایت سے یہ نقل گریہ ثابت ہے۔

اے خوشا چشمے کہ آں گریانِ اوست

اے ہمایوں دل کہ آں بریانِ اوست

وہ آنکھیں بہت مبارک ہیں جو اللہ تعالیٰ کی یاد میں رو رہی ہیں اور وہ دل بہت مبارک ہے جو اللہ تعالیٰ کی محبت میں جل رہا ہے۔

۱۲) مراقبۂ انعاماتِ الٰہیہ

اس کے بعد پھر انعاماتِ الٰہیہ کا اس طرح مراقبہ کرے اور حق تعالیٰ سے اس طرح عرض کرے کہ اے اللہ! آپ سے میری روح نے اپنے وجود کے لیے سوال نہیں کیا تھا آپ کے کرم نے بغیر سوال مجھے وجود بخشا۔ پھر میری روح نے یہ سوال بھی نہیں کیا تھا کہ آپ مجھ کو انسانی قالب (جسم) عطا فرمائیں۔ آپ کے کرم نے بغیر سوال کے سور اور کتے کے قالب میں مجھے پیدا نہیں کیا بلکہ قالب اشرف المخلوقات (انسانیت کا قالب) بخشا۔ پھر اے میرے اللہ! اگر آپ مجھے کسی کافر یا مشرک گھرانے میں پیدا فرمادیتے تو میں کس قدر ٹوٹے اور خسارہ میں ہوتا۔ اگر صدارت و بادشاہت بھی مجھ کو مل جاتی پھر بھی کفر اور شرک کے سبب جانوروں سے بدتر ہوتا۔ آپ نے اپنے کرم سے بغیر سوال کیے مجھے مسلمان گھرانے میں پیدا فرما کر گویا شہزادہ پیدا فرمایا۔ ایمان جیسی عظیم دولت جس کے سامنے کائنات کے تمام مجموعی انعامات و خزائن کوئی حقیقت نہیں رکھتے آپ نے بے مانگے عطا فرمادی۔ اے اللہ! جب آپ کے کرم نے اتنے بڑے بڑے انعام بے مانگے عطا فرمائے ہیں تو مانگنے والے کو آپ بھلا کیوں کر محروم فرمائیں گے۔ اے اللہ! میں آپ کی رحمت کو ان بے مانگے ہوئے انعامات و الطافِ بے کراں کا واسطہ دیتا ہوں اور آپ کے فضل سے اپنی تطہیر اور اپنا تزکیۂ نفس مانگتا ہوں تاکہ آپ کی نافرمانیوں سے مرتے دَم تک محفوظ رہوں۔ اے اللہ! پھر آپ نے مجھے اچھے گھرانے میں پیدا فرمایا اور اپنے نیک بندوں کے ساتھ محبت عطا فرمائی۔ اور دین پر عمل نصیب فرمایا۔ اگر آپ کی رہبری نہ ہو تو مسلمان گھرانے میں پیدا ہونے کے بعد بھی لوگ بددین، دہریہ، نیچری ہو جاتے ہیں۔

ما نبودیم و تقاضا ما نبود
لطف تو ناگفتۂ ما می شنود

نہ میں کچھ تھا نہ میرے تقاضے کی کوئی حیثیت۔ آپ کا لطف و کرم ہے کہ میری دعا کے بغیر بھی مجھ پر برس رہا ہے۔

اے اللہ! آپ ہی کی توفیق سے اللہ والوں کے ساتھ تعلق قائم کرنے کی توفیق ہوئی۔ اے اللہ! آپ نے کتنی بیماریوں سے حفاظت دے رکھی ہے اور کیسی خطرناک بیماریوں سے شفا عطا فرمائی ہے اور آپ ہی کے کرم نے اہل حق سے تعلق بخشا ورنہ کسی غلط اناڑی کے ہاتھ پڑ جاتا تو آج گمراہی میں مبتلا ہوتا۔

اگر کسی غم میں مبتلا ہو مثلاً اولاد کا انتقال ہو گیا ہو تو یوں کہے کہ اے اللہ! میرے بچے جو آپ کے پاس جا چکے ہیں اُن کو میرے لیے ذخیرۂ آخرت فرما دیجیے اور جو موجود ہیں اُن کو صالح فرما دیجیے اور اولاد و بیوی سے میری آنکھیں ٹھنڈی فرما دیجیے۔ اے اللہ! دنیا میں آپ نے صالحین کا ساتھ عطا فرمایا ہے۔ اپنے کرم سے آخرت میں بھی اپنے صالحین کا ساتھ عطا فرمائیے۔ اے اللہ! کتنے جرائم مجھ سے صادر ہوئے اور آپ کی قدرتِ قاہرہ دیکھ رہی تھی مگر آپ نے اپنے عفو و حلم کے دامن میں میرے ان جرائم کو ڈھانپ لیا اور مجھے رسوا نہ فرمایا۔ اے اللہ! میری لاکھوں جانیں آپ کے حلم پر قربان ہوں ورنہ آج بھی اگر میرے اَترے پترے آپ خلق پر کھول دیں تو لوگ اپنے پاس بیٹھنے بھی نہ دیں۔ اے اللہ! اپنے کرم سے میرا خاتمہ ایمان پر مقدر فرمائیے۔ اے اللہ! اس امر سے پناہ چاہتا ہوں کہ جب آپ سے ملوں تو آپ اپنا رخ میری طرف سے پھیر لیں۔ اے اللہ! اگر میری تقدیر میں آپ نے میرے جہنمی ہونے کا فیصلہ فرمایا ہے تو میں آپ کی رحمت سے فریاد کرتا ہوں کہ اپنی رحمت سے اپنے اس فیصلہ کو تبدیل فرما دیجیے اور میرا جنتی ہونا مقدر فرما دیجیے۔ اے اللہ! آپ اپنے فیصلہ پر حاکم ہیں آپ کا فیصلہ آپ پر حاکم نہیں۔ پس آپ اپنی رحمت سے میری تقدیر سے سوء القضا کو تبدیل فرما دیجیے یعنی مجھے جنتی بنا دیجیے۔

بگزراں از جانِ ما سوء القضا
و امبر ما را از اخوان الصفا

اے اللہ! میری جان سے میری بُری تقدیر کو ہٹا دیجیے اور مجھے اپنے نیک بندوں میں شامل فرما دیجیے۔

سینکڑوں کو تُو کرے گا جنّتی
ایک یہ نا اہل بھی اُن میں سہی

اے اللہ! اپنے فضل سے جنت میں دخولِ اولین کو میرے لیے مقدر فرما دیجیے۔ اے اللہ! اگر آپ کا فضل میرا مددگار ہو جائے تو نفس و شیطان مجھے کبھی مغلوب نہیں کر سکتے اور اے اللہ! اگر میرے تزکیہ و تطہیر کا آپ ارادہ فرمالیں تو پھر آپ کے ارادہ کو کون توڑ سکتا ہے پس آپ اپنے کرم سے میرے تزکیہ کا ارادہ فرمالیں۔ اے اللہ! آپ کے علم میں مجھ پر جتنے احسانات ہوئے ہیں ان میں سے اے اللہ! اِس وقت جتنے احسانات کا استحضار ہو سکا ان کا بھی اور جن لامتناہی احسانات کا استحضار نہیں ہو سکا ان کا بھی ہر بُن مو (بال بال سے) سے شکر ادا کرتا ہوں۔

۱۳)صلوٰۃ حاجت کا معمول

جو لوگ شہر میں آمد و رفت رکھتے ہوں وہ جب گھر سے نکلیں تو دو رکعت نماز حاجت پڑھ کر دُعا کرلیں کہ اے اللہ! میں اپنی آنکھوں کو اور اپنے قلب کو آپ کی حفاظت میں دیتا ہوں اور آپ خیر الحافظین ہیں۔ پھر اگر کوتاہیاں ہو جاویں تو واپسی پر ان سے استغفار کریں اور ہر غلطی پر چار رکعت نماز نفل کا جرمانہ مقرر کریں اور اگر محفوظ رہیں تو شکر ادا کریں۔

۱۴)استغفار کی کثرت

ان معمولات کے باوجود بھی خطائیں ہوتی رہیں تو گھبرانے کی ضرورت نہیں، معمولات ادا کرتے رہیں اور استغفار کرتے رہیں۔ اس دستورُ العمل پر عمل کرنا ہی اپنی نجات کا ذریعہ سمجھیں۔ ان شاء اللہ تعالیٰ رفتہ رفتہ ایک دن ایسا آئے گا کہ تمام تقاضے مغلوب ہو جائیں گے۔ کتنے بندگانِ خدا جو مدۃ العمر بدنگاہی اور دیگر امراضِ خبیثہ میں مبتلا تھے اس دستورُ العمل پر عمل کر کے نجات پا چکے ہیں۔

۱۵)ذکر اسم ذات

ایک سو مرتبہ روزانہ ذکر اسم بسیط اللہ اللہ اس تصوّر سے کریں کہ میرے ہر بُن مُو سے اللہ اللہ نکل رہا ہے اور پھر یہ اضافہ کرلیں کہ میرے ہر بُن مُو کے ساتھ زمین و آسمان، شجر و حجر، بحر و بر، چرند و پرند غرض ہر ذرۂ کائنات سے ذکر جاری ہے۔

۱۶)جاہ کی بیماری والوں کے لیے

چند اضافات جاہ کی بیماری والوں کے لیے۔ جاہ کا حریص دل میں یہ تصور کرے کہ جس مخلوق میں اس وقت بڑا اور معزز بننے کی فکر میں احکامِ شرعیہ سے گریز کر رہا ہوں یا عار محسوس کر رہا ہوں کہ لوگ مجھے ملّا کہیں گے یا دقیانوسی خیال رکھنے والا کہیں گے تو جب روح نکلے گی یہ لوگ میرے ساتھ نہ جائیں گے۔ میرے ساتھ میرے اچھے اعمال ہی جائیں گے اور یہ سوچے کہ بادشاہ کے ہم نشین سے کوئی بھنگی کہے کہ تم بادشاہ کی مرضی کے خلاف فلاں کام کرو ورنہ میری نگاہ سے گر جاؤ گے تو کیا اس بھنگی کی نگاہ سے گر جانے سے وہ خوف زدہ ہو گا۔ ہرگز نہیں! بلکہ یہ کہے گا کہ تیرا دماغ چل گیا ہے تو اپنے دماغ کا علاج کر۔ پس حق تعالیٰ کے احکام میں یہی مراقبہ کیا جائے اور دنیا والے اگر ڈرائیں یا شیطان ڈرائے کہ تم اگر شریعت کے پابند ہو جاؤ گے تو دنیا والوں کی نگاہ سے گر جاؤ گے۔ تو یوں سمجھے کہ دنیا والوں کی نگاہ میں بڑے بن کر کیا مل جائے گا، کیا یہ لوگ خدا کے عذاب سے مجھ کو بچا سکیں گے، جو مخلوق آج میرے آگے پیچھے چل رہی ہے اور میری بڑی عزت کر رہی ہے روح نکلنے کے بعد یہی لوگ میرے جسم کے پاس بیٹھنا بھی پسند نہ کریں گے حتیٰ کہ بیوی اور بچے بھی میری لاش کو گھر سے نکال باہر کریں گے پس ایسی فانی اور عاجز و محتاج مخلوق کی نگاہ میں بڑا بننے کا شوق سخت نادانی ہے اور مرنے کے بعد کوئی کام آنے والا نہیں ہے۔ بس مالک حقیقی کی نگاہ کو دیکھو کہ اُن کی نگاہ میں ہم کیسے ہیں مولیٰ کی مرضی ہمیشہ بندہ کے پیشِ نظر رہنی چاہیے۔

سارا جہاں خلاف ہو پروانہ چاہیے
مدِ نظر تو مرضی جانا نہ چاہیے

اب اس نظر سے جانچ کے تو کر یہ فیصلہ
کیا کیا تو کرنا چاہیے کیا کیا نہ چاہیے

سید سلیمان ندوی صاحب رحمۃ اللہ علیہ کا یہ شعر خوب ہے۔ سادے الفاظ میں کیا مفید بات فرمائی ہے۔

ہم ایسے رہے یا کہ ویسے رہے
وہاں دیکھنا ہے کہ کیسے رہے

ایک مثال اور دل میں سوچے کہ کسی عورت کی سارے محلہ کے لوگ تعریف کرتے ہوں کہ نیک صورت، نیک سیرت ہے، وغیرہ وغیرہ۔ لیکن اس کا شوہر اس سے ناراض ہو اور اس کی نگاہ میں یہ عورت سخت قابل نفرت ہو تو کیا اس عورت کو محلے والوں کی تعریف سے اور عزت کرنے سے کوئی خوشی ہوگی۔ ہرگز نہیں! کیوں کہ وہ جانتی ہے کہ زندگی بھر کے لیے شوہر ہی اس کا حاکم اور رفیقِ حیات ہے اگر وہ خوش نہیں تو سارے محلے کی تعریف وعزت اسے کوئی نفع نہیں پہنچاسکے گی۔ اللہ اکبر! شوہر اور بیوی کے تعلقات میں تو یہ اثر ہو اور عبد و معبود میں اتنا بھی تعلق نہ ہو۔ وہ ذات کہ ہمارا ہر ہر ذرّہ جس کا مملوک ہے، جس کا مخلوق (پیدا کیا ہوا) ہے، جس کا مرزوق (عطا کیا ہوا) ہے، جس کا مربوب (پالا ہوا) ہے، جن کو ہمارے اوپر ہر قسم کا تصرف واختیار ہے ان کی نگاہ میں گر جانے کا ہمیں خوف نہ ہو اور خوف ہو تو اپنی جیسی عاجز و فانی مخلوق کا اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّآ اِلَیْہِ رٰجِعُوْنَ کس سے توڑا اور کس سے جوڑا ؎

بقول دشمن پیمان دوست بشکستی
ببیں کہ از کہ بُریدی وبا کہ پیوستی
آفتابا تو چو قبلہ و امیم
شب پرستی و خفاشی می کنیم
پیش نور آفتاب خوش مساغ
راہ نمائی جستن از شمع و چراغ
بے گماں ترکِ ادب باشد زما
کفر نعمت باشد و فعل ہوا

(رومیؔ)

تو دشمن کے کہنے پر دوست کے ساتھ عہد کو توڑ رہا ہے۔ ذرا سوچ کہ تو نے کس سے توڑا اور کس سے جوڑا؟ تو سورج کے ہوتے ہوئے رات کو پسند کرتا ہے اور چمگادڑ کی طرح رہنا چاہتا ہے، سورج

کے ہوتے ہوئے موم بتی اور چراغ سے مدد حاصل کر رہا ہے۔ ہمارا (بندوں کا) یہ بے ادبی وگستاخی اللہ کی شان میں کرنا اللہ تعالیٰ کی نعمت کی ناشکری اور نفس کا فعل ہے۔

پھر یہ دُعا کرے کہ اے اللہ! میرے قلب میں جاہی اور باہی جتنی بھی بیماریاں ہیں سب کو دور فرما دیجیے اور میرا ظاہر و باطن ایسا بنا دیجیے کہ آپ مجھ سے راضی اور خوش ہو جائیں اور مجھے صدق فی الطلب یعنی سچی طلب عطا فرمائیے۔

۱۷) صحبت اہل اللہ

کسی اللہ والے کی صحبت میں گاہ گاہ التزاماً حاضری دیتا رہے اور اللہ کی محبت کی باتیں سُنتا رہے کہ بدونِ (بغیر) صحبت اہل اللہ اصلاح نفس اور توفیق استقامت عادتاً دشوار بلکہ ناممکن ہے۔

۱۸) عشق مجازی کے بیماروں کے لیے

باہی بیماری یعنی عشقِ مجازی میں مبتلا اشخاص کے لیے ایک مختصر تتمہ:

مراقبہ ۱) دُنیا کے حسینوں کی بے وفائی کو سوچے کہ اگر ان پر جان و مال اور دولت و عزت سب قربان کر دے پھر بھی اگر ہم سے زیادہ کوئی مال دار انہیں مل گیا تو یہ سابق عاشق سے آنکھیں چرانے لگتے ہیں اور بعض اوقات سابق عاشق کو زہر کھلا کر ہلاک کر دیتے ہیں کہ اس سے پیچھا ہی چھوٹ جائے۔

مراقبہ ۲) اگر وہ معشوق مر گیا تو اس کو آپ جلد سے جلد قبرستان کے سپرد کر دیتے ہیں یا آپ پہلے مر گئے تو معشوق آپ کی لاش سے متنفر ہو جاوے گا۔ کیسی عارضی محبت ہے۔

مراقبہ ۳) اس حدیث کا مراقبہ کرے کہ:

اَحْبِبْ مَنْ شِئْتَ فَاِنَّكَ مُفَارِقُهٗ[۲۰]

تم جس سے چاہو محبت کرو لیکن ایک دن اس سے جدا ہونے والے ہو۔

[۲۰] شعب الایمان للبیہقی: ۱۳/۱۲۵ (۱۰۰۵۷)، باب الزہد وقصر الامل، مکتبۃ الرشد

تنبیہ ضروری: اگر کسی فرد خاص مرد یا عورت سے عشق راسخ ہو چکا ہو اور اس سے عرصے تک خط و کتابت یا ساتھ اُٹھنا بیٹھنا رہا ہو تو ایسی صورت میں چند باتوں کا اہتمام اور بھی کرنا ہو گا اور بڑی ہمت سے کام کرنا ہو گا، لیکن تھوڑے دن بعد اس جہنم سے آزادی کی وہ مسرت نصیب ہو گی کہ دُنیا ہی میں آثارِ بہارِ جنت محسوس ہونے لگیں گے۔

بات نمبر ۱: اس سے خط و کتابت اُٹھنا بیٹھنا ملاقات مطلقاً بند کر دے اور اپنا قیام اس قدر دُور رکھے کہ ملاقات ممکن نہ ہو۔

بات نمبر ۲: اس معشوق کے آنے کا خطرہ ہو تو اس طرح جھگڑا کر لے کہ اس کو اب اس سے دوستی کی نااُمیدی ہو جائے۔

بات نمبر ۳: خیالات میں قصداً اُس کو نہ لائے اور نہ اس کے تصوّر سے لطف حاصل کرے کہ خیانت صدر کا گناہِ کبیرہ دل کا ستیاناس کر دیتا ہے۔

بات نمبر ۴: عشقیہ اشعار و عشقیہ قصّے نہ پڑھے اور باقی تمام اعمال دستورُ العمل مذکور کو پابندی سے اختیار کرے۔

بات نمبر ۵: ان اُمور کے باوجود اگر اس کے خیالات آئیں تو گھبرانا نہیں چاہیے۔ رفتہ رفتہ ان شاء اللہ یقیناً ایک دن ایسا آئے گا کہ اس کو غیر اللہ کی محبت سے نجات حاصل ہو جائے گی۔

ان معمولات پر عمل کرنے میں خواہ نفس کو کتنی ہی مشقّت معلوم ہو محبوبِ حقیقی اللہ تعالیٰ شانہ کی رضا کے لیے سب برداشت کر لے۔ چند دن کے بعد وہ انعامات قلب وروح کو محسوس ہوں گے جو ہر وقت روح پر وجد طاری رکھیں گے اور ان شاء اللہ تعالیٰ ایسا معلوم ہو گا کہ کوئی دوزخی زندگی جنتی زندگی سے تبدیل ہو گئی۔

نیم جاں بستاند و صد جاں دہد
انچہ در وہمت نیاید آں دہد
شاہِ جاں مر جسم را ویراں کند
بعد ویرانیش آباد آں کند

اللہ تعالیٰ آدھی جان لے کر سو جانیں دیتے ہیں اور اتنا کچھ عطا فرماتے ہیں جو بندے کے وہم

وگمان میں بھی نہیں آسکتا۔ اللہ تعالیٰ پہلے بندے کی جان کو اپنے حکم کے آگے ویران کر کے پھر اسے آباد کرتے ہیں۔

اب دُعا کرتا ہوں کہ حق تعالیٰ اس خدمت کو قبول فرماویں اور اس دستورالعمل کو اپنے بندوں کے لیے رذائلِ نفس سے خلاصی کا بہترین دستور بنادیں اور ہم سب کو اس دستورالعمل کے مطابق اہتمامِ عمل کی توفیق عنایت فرمائیں۔

وَمَا تَوْفِيْقِيْٓ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ

”خلاصۂ دَستورُ العمل“ برائے یادداشت

۱) دو رکعت نفل توبہ کی نیت سے۔ پھر استغفار بلوغ سے اِس وقت تک کے معاصی سے اور دو رکعت نفل حاجت کی نیت سے۔ پھر تزکیۂ نفس کی دُعا کرے۔(۱۰منٹ)

۲) جس قدر ہوسکے تلاوت۔ اگر استحضارِ معانی کے ساتھ ہو تو بہتر ہے۔

۳) ذِکر نفی و اثبات لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰه ۱۰۰/مرتبہ اور ۱۰۰/مرتبہ اللہ اللہ کا ذِکر اس طرح کریں کہ زبان اور قلب سے ساتھ ساتھ اللہ نکل رہا ہے۔ جہر خفیف یعنی ہلکی آواز ہو کہ خود سُن سکے اور آواز میں درد و گریہ کی ہلکی آمیزش کرے اگرچہ بہ تکلف کرنا پڑے۔

۴) کسی وقت ہر روز ۱۰۰/مرتبہ درج ذیل درود شریف پڑھ لیا کریں۔

صَلَّى اللّٰهُ عَلَى النَّبِيِّ الْكَرِيْمِ وَبَارَكْ وَسَلَّمْ

۵) مراقبہ بصیر و خبیر ہونے کا کہ حق تعالیٰ مجھے دیکھ رہے ہیں۔(۳منٹ)

۶) بد نگاہی کے مضرات کے متعلق تحریر کردہ عبارات کو ہر روز پڑھنا۔(۳منٹ)

۷) خیانت چشم و قلب کی بلوغ سے اس وقت تک خصوصی استغفار اور حفاظت کی دُعا اور ان خیانتوں کے مضرات کا مراقبہ۔ (۳منٹ)

۸) مراقبۂ عذابِ جہنم تفصیلی طور سے جیسا کہ تحریر کیا گیا ہے۔(۵منٹ)

۹) آیات واحادیث وعید وخوف کا مطالعہ جو تحریر کی گئیں۔(۳منٹ)

۱۰) ابتدائے آفرینش سے اب تک کے انعاماتِ الٰہیہ کا استحضار اور ان پر شکر۔(۱۰منٹ)

۱۱)مراقبۂ موت اور روح کا بدون تن کے تنہا حق تعالیٰ کے حضور میں حاضر ہونے کا تصور اور دعا خاتمہ بالخیر کرنا۔ (۵منٹ)

۱۲)۱۰۰/ مرتبہ ذکر اللہ اللہ اس تصور سے کرنا کہ ہر بُنِ مو سے اللہ اللہ نکل رہا ہے اور کائنات کے ہر ذرّہ سے ذکر جاری ہے۔

یہ معمولات اگر ایک وقت میں نہ ہو سکیں تو دو مجلسوں میں ادا کر لے۔

نوٹ: ان تدابیر کے باوجود بھروسہ صرف حق تعالیٰ کے فضل پر رہنا چاہیے۔ بغیر ان کی عنایت کے کچھ کام نہیں چلتا۔

ذرّۂ سایہ عنایت بہتر است
از ہزاراں کوشش طاعت پرست

اے اللہ آپ کی عنایت کے ایک ذرّے کا سایہ بھی عبادت گزار کی ہزاروں عبادتوں سے بڑھ کر ہے۔

یہ تدابیر مذکورہ بھی عنایتِ حق کو اپنی طرف متوجہ کرنے کے لیے ہی تحریر کی گئی ہیں۔

انتباہ

اگر ضعف ہو تو مصلح کے مشورہ سے ذکر کی تعداد کم کر دیں اور بدون مشورۂ شیخ یہ دستور تزکیۂ نفس کچھ مفید نہیں۔ شیخ سے اطلاعِ حال و اتباعِ تجویز و انقیاد کا سلسلہ بذریعہ صحبت اور مکاتبت جاری رہنا بھی ضروری ہے۔

چند روز کی محنت ہے پھر راحت ہی راحت دونوں جہان میں ان شاء اللہ تعالیٰ عطا ہو گی جمعہ کو قبیل مغرب گھڑی قبولیت کی ہوتی ہے اللہ تعالیٰ سے دُعا کرتا ہوں کہ اس رسالہ کو اپنی رحمت سے قبول فرماویں اور سالکین و مشائخ کے لیے نافع فرماویں، آمین۔

رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا اِنَّكَ اَنْتَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ
وَمَا تَوْفِيْقِيْ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ

محمد اختر عفا اللہ عنہٗ
۲۲/ جمادی الثانی ۱۳۹۲ھ
یوم الجمعۃ قبیل مغرب

اصلاح کا آسان نسخہ

حکیم الامت مجدد الملت حضرت مولانا شاہ محمد اشرف علی صاحب تھانوی رحمۃ اللہ علیہ

دو رکعت نفل نماز توبہ کی نیت سے پڑھ کر یہ دعا مانگو:

"اے اللہ! میں آپ کا سخت نافرمان بندہ ہوں۔ میں فرماں برداری کا ارادہ کرتا ہوں مگر میرے ارادے سے کچھ نہیں ہوتا اور آپ کے ارادے سے سب کچھ ہو سکتا ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ میری اصلاح ہو مگر ہمت نہیں ہوتی۔ آپ ہی کے اختیار میں ہے میری اصلاح۔ اے اللہ! میں سخت نالائق ہوں، سخت خبیث ہوں، سخت گناہ گار ہوں، میں تو عاجز ہو رہا ہوں، آپ ہی میری مدد فرمائیے۔ میرا قلب ضعیف ہے۔ گناہوں سے بچنے کی قوت نہیں ہے، آپ ہی قوت دیجیے۔ میرے پاس کوئی سامانِ نجات نہیں، آپ ہی غیب سے میری نجات کا سامان پیدا کر دیجیے۔ اے اللہ! جو گناہ میں نے اب تک کیے ہیں، انہیں آپ اپنی رحمت سے معاف فرمائیے۔ گو میں یہ نہیں کہتا کہ آیندہ ان گناہوں کو نہ کروں گا، میں جانتا ہوں کہ آیندہ پھر کروں گا، لیکن پھر معاف کرا لوں گا۔"

غرض اسی طرح سے روزانہ اپنے گناہوں کی معافی اور عجز کا اقرار، اپنی اصلاح کی دعا اور اپنی نالائقی کو خوب اپنی زبان سے کہہ لیا کرو۔ صرف دس منٹ روزانہ یہ کام کر لیا کرو۔ لو بھائی دوا بھی مت پیو۔ بدپرہیزی بھی مت چھوڑو۔ صرف اس تھوڑے سے نمک کا استعمال سوتے وقت کر لیا کرو۔ آپ دیکھیں گے کہ کچھ دن بعد غیب سے ایسا انتظام ہو جائے گا کہ ہمت بھی قوی ہو جائے گی، شان میں بٹہ بھی نہ لگے گا اور دشواریاں بھی پیش نہ آئیں گی۔ غرض غیب سے ایسا سامان ہو جائے گا کہ جو آپ کے ذہن میں بھی نہیں ہے۔

❖❖❖❖

ہر مومن چاہتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کی کامل فرماں برداری کرے اور نافرمانیوں سے بچے لیکن اس کے نفس کی خواہشات قدم قدم پر اس کی راہ میں رکاوٹ بنتی ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ ہمارے گناہ خواہ کتنے ہی عظیم ہوں حق تعالیٰ کی عظمت اور وسعتِ رحمت کے سامنے حقیر ہیں۔

جس طرح یہ تصور غلط ہے کہ ہمارے بے شمار گناہ معاف نہیں ہوسکتے اس لیے توبہ کرنے سے کیا فائدہ، اسی طرح توبہ کے سہارے کسی گناہ میں ہمیشہ مبتلا رہنا بھی غلط ہے کیوں کہ نامعلوم کب کوئی گھڑی ایسی آجائے کہ توفیقِ توبہ سلب ہوجائے اور اللہ کی گرفت آجائے۔

شیخ العرب والعجم عارف باللہ مجددِ زمانہ حضرت اقدس مولانا شاہ حکیم محمد اختر صاحب رحمۃ اللہ علیہ نے اپنے رسالے "دستورِ تزکیۂ نفس" میں اس بات کو تفصیل سے بیان کیا ہے کہ گناہوں سے جلد از جلد توبہ و استغفار کیا جائے، اسے نفس کا تزکیہ کرانا بھی کہتے ہیں۔ تزکیۂ نفس فرضِ عین ہے۔ نفس کا تزکیہ انسان کے لیے سب سے زیادہ ضروری اور اہم کام اس لیے بھی ہے کہ یہ اللہ کو جلد راضی کرنے کا راستہ ہے اور اللہ کو راضی کرنے میں ہی دنیا اور آخرت دونوں کی بھلائی ہے۔

www.khanqah.org